

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Young Summits: Abenteuer zum Ama Dablam Basecamp

REISECODE: YSHIAMA

AUSRÜSTUNG

	Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter		Regenhülle für den Rucksack	Щ
	Ausrüstung während des Trekkings)		Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage)	Ħ
	Schlafsack (750 g Daune Tcomfort –5°C lt. EN13537	=	Rucksack ca. 30-35 l	鮋
	Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder		Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)	鮋
	entsprechender Kunstfaserschlafsack)		Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten	
BEK	LEIDUNG			
	Falls gewünscht: zusätzlich eine leichte	Щ	Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit	Щ
	Daunenjacke/-weste		Membranenverarbeitung)	
	Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit	Щ	Funktionssocken	鮋
	Membranenverarbeitung)		Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)	鮋
	Handschuhe (Fleece- oder Windstoppermaterial)	=	Halstuch/Neckgaitor	鮋
	T-Shirts/Hemden	Щ	Pullover/Jacke	鮋
	Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)	=	Trekkinghose lang/knielang	鮋
			Warme Mütze	Щ
ZUS	ÄTZLICHES			
	Alu-Rettungsdecke		Badesachen	
	Handtuch	=	Insektenschutz	
	Kleines Nähzeug		Kreditkarte	
	LED-Stirnlampe mit Batterien	Щ	Regenschutz	
	Reiseapotheke		Sonnenbrille	鮋
	Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)		Sonnenhut	鮋
	Taschentücher		Thermosflasche (bruchfest mind. 1l)	鮋
	Toilettenartikel		Toilettenpapier	
	Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach	Щ	Universaladapter	
	Bedarf 1,5 l)			
OPT	IONAL			
	Antibakterielles Hautreinigungsgel		Fernglas	
	Feuchttücher		Foto/Video	
	Höhenmesser		Karten	

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Literatur Tagebuch	Schreibzeug Taschenmesser	픧

Hinweise

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Kathmandu deponiert werden, da auf den Inlandflügen nur 15 kg inklusive Handgepäck erlaubt sind.
- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen: Reisepass (bei Verlust); Versicherungsschein und Reisebestätigung (als Nachweis für den Versicherungsfall).
- Bei schnellem Flugzeugwechsel oder Flugverspätung kommt es vor, dass Gepäck falsch verladen und nachgestellt wird. Nehmen Sie Ihre Trekkingschuhe als Handgepäck mit in die Kabine. Sollte ihr Gepäck nicht rechtzeitig eintreffen, kann Ersatzausrüstung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

SOMMER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
A	Freizeit, Alltag, Reise, Walking	Gute Wege, Parkanlagen
A/B	Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen	Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege
В	Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren	Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen
B/C	Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge	Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige
С	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen
D	Absolut steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
Kletterschuhe	Fels- oder Hallenklettern	Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen

WINTER

Schuhkategorie	Aktivität	Terrain
В	Hohe winterfeste Trekkingstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen	Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mt Schneeschuhen, Grödel oder Steigeisen
Skitourenschuh	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
Freerideschuh	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
Pistenskischuh	Alpinski	Skipiste
Snowboard Boots	Snowboard- Splitboardtouren, Freeride	Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG







Rucksäcke von Deuter — bestechendes Design und hohe Funktionalität www.deuter.com



Skiausrüstung von Dynafit www.dynafit.com



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme www.leki.com



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte www.ortovox.com



Qualität, Innovation und bestechendes Design fürden Berg- und Klettersport www.petzl.com



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839 www.roeckl.de



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer www.rother.de



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition www.seeberger.com