



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE








REISE: Young Summits: Everest Basecamp und Kala Pattar

REISECODE: YSHIAHS

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige






## AUSRÜSTUNG

- Gamaschen kniehoch 
- Regenhülle für den Rucksack 
- Rucksack ca. 30-35 l 
- Schlafsack (750 g Daune Tcomfort -5°C lt. EN13537   
Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder  
entsprechender Kunstfaserschlafsack)
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C) 
- Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten
- Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings)
- Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit   
wasserdichter Müllsack-Einlage)
- Teleskopstöcke 

## BEKLEIDUNG

- Daunenjacke/-weste
- Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit   
Membranverarbeitung)
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 
- Handschuhe (Fleece- oder Windstoppermaterial) 
- T-Shirts/Hemden 
- Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv) 
- Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit   
Membranverarbeitung)
- Funktionssocken 
- Halstuch/Neckgaitor 
- Pullover/Jacke 
- Trekkinghose lang/knielang 
- Warme Mütze 

## ZUSÄTZLICHES

- Alu-Rettungsdecke
- Handtuch 
- Kleines Nähzeug
- LED-Stirnlampe mit Batterien 
- Reiseapotheke
- Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+)
- Taschentücher
- Toilettenpapier
- Trinkflasche (1l Stahl)
- Badesachen
- Insektenschutz
- Kreditkarte
- Regenschutz
- Sonnenbrille 
- Sonnenhut 
- Toilettenartikel
- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach   
Bedarf 1,5 l)
- Universaladapter

## OPTIONAL

- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Fernglas
- Badeschlappen
- Feuchttücher

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- Foto/Video
- Karten
- Schreibzeug
- Taschenmesser



- Höhenmesser
- Literatur
- Tagebuch
- Wärmflasche

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## 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.

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

## SOMMER

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

## WINTER

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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG



**patagonia**

Produktqualität und Umweltschutz  
[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)



**TRENTINO**  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



**LEKI**

Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.com](http://www.leki.com)



**Roeckl**  
SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige  
Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



**ORTOVOX**

Experte für Lawinennotfallausrüstung und  
anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)



**ROTHER**  
BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



**PETZL**  
Access  
the  
inaccessible

Qualität, Innovation und bestechendes  
Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)



**Seeberger**

Natürliche Ernährung auf Trekking &  
Expedition  
[www.seeberger.com](http://www.seeberger.com)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.