# AUSRÜSTUNGSLISTE

REISE: DAV Sektion Rheydt – Die Manaslu-Runde
REISECODE: HIDAVRH

🛒 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

# AUSRÜSTUNG

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

# BEKLEIDUNG

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

# ZUSÄTZLICHES

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

# OPTIONAL

- ❑ Antibakterielles Hautreinigungsgel
- ❑ Feuchttücher
- ❑ Höhenmesser
- ❑ Literatur
- ❑ Tagebuch
- ❑ Fernglas
- ❑ Foto/Video
- ❑ Karten
- ❑ Schreibzeug
- ❑ Taschenmesser

## Hinweise

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Kathmandu deponiert werden, da auf dem Trekking nur maximal 13kg von Trägern transportiert werden kann.
- 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 |
| **B** | 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 |
| **C** | 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 |
|---|---|---|
| **B** | 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 |

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz

www.patagonia.com

TRENTINO

visittrentino.info

Unser touristischer Partner

LEKI

Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com

Roeckl SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de

ORTOVOX

Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com

ROTHER BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de

PETZL Access the inaccessible

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