AUSRÜSTUNGSLISTE

REISE:	DAV Sektion Düsseldorf: Lodge-Trekking zum Poon Hill
REISECODE:	HIDAVDU

= 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
- ❑ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)
- ❑ Teleskopstöcke
- ❑ Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten und Basecamps
- ❑ Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings)
- ❑ Schlafsack (500g Daune Tcomfort 0°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Filpower)

BEKLEIDUNG

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

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. Bitte beachten Sie, dass während des Trekkings maximal 13kg von Trägern transportiert werden können.
- 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.
- In der Vor - und Nachmonsunzeit (Mai und September) ist während des Trekkings mit Blutegeln zu rechnen. Die in dieser Liste aufgeführten Blutegelstrümpfe beziehen sich insbesondere auf diese Zeiträume.
- 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