

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Doppelexpedition Ama Dablam, 6856 m, Lobuche Peak 6119m

REISECODE: EXAMA

AUSRÜSTUNG

	1 Abseilgerät	#	1 Eisschraube (17 cm)	Щ
	1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss		2 HMS-Schraubkarabiner	\equiv
	3 Schnappkarabiner	Щ	Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht	
	Bandschlinge, 3m offen		Bergsteigerhelm	\equiv
	Depot-Tasche mit Namensschild		Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max.	
	Expeditionsbergschuh, 6000er Model,		60 cm lang	
	Extrembereich bis -30°C, bei empfindlichen Füßen		Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen	
	wird ein 8000er Model empfohlen		Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)	
	Reepschnurr beide Durchmesser 5 mm - 1 x Länge 1,5	5	$Plastikt \"{u}ten/M\"{u}ll beutel verschiedene \: Gr\"{o}Ben, \: zum$	
	m und 1 x Länge 4 m - beide offen		wasserdichten Verpacken	
	Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl.	=	Rucksack 60 l	■
	Kompressionssack		Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)	=
	Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit		Steigklemme mit Griff	
	Kipphebelbindung und Antistollplatte, angepasst		Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien	
		_	(Alkaline + 1 Satz Lithium)	_
	Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende	=	Teleskopstöcke mit Tellern	=
	Liegematte			
BEK	LEIDUNG			
	2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)		2 Funktionsunterhemden (lang)	
	2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen		4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)	
	5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn)		Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l	
	Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune		geeignet)	
	90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl.		Dünne Unterziehhandschuhe	
	Kompressionssack		Dünne Windstopper Fingerhandschuhe	뼅
	Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick)		Expeditionsfäustlinge	
	Funktionsunterhose (lang, dünn)		Fleece-/Windstopper-Mütze	
	Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)	Щ	Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava	
	Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose)		Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)	藚
	mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack		Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager)	鮋
	Schlauchtuch/Neckgaitor		inkl. Kompressionssack	
	Tourenhose	Щ	Sonnen-Cap	
	Winddichte Jacke (Windstopper/Softshell) mit seitl. Belüftungsöffnung		Trekkinghose, abzippbare Beine	

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

ZUSÄTZLICHES ■ 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen) 2 Rollen Toilettenpapier 픨 Essnapf und Löffel Gletscher- / Sonnenbrille Handdesinfektionsmittel Kamera, Smartphone, Ladegerät Kleines Nähzeug ■ Kleines Waschzeug, Reisehandtuch Kreditkarte Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3) Ohropax Persönliche Medikamente Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, ■ Skibrille inkl. hochwertigem Glas Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+) Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel) Taschentücher ■ Urienierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche Trinkflasche (1l Stahl) (mind. 2 l) ☐ Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l) **OPTIONAL** Antibakterielles Hautreinigungsgel Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger Feuchttücher □ Foto/Video GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht, **Batterien** Eratzbatterie Lesestoff, Topografische Karte MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter Schreibzeug Sitzkissen (faltbar) 圔

Taschenmesser

■ Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

Hinweise

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Kathmandu deponiert werden.
- 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 das wichtigste Schuhwerk 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.
- Eine detaillierte Besprechung der Ausrüstung findet beim Teilnehmertreffen statt.
- 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