



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

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

REISECODE: EXAMA

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## AUSRÜSTUNG

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Abseilgerät<br><input type="checkbox"/> 1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss<br><input type="checkbox"/> 3 Schnappkarabiner<br><input type="checkbox"/> Bandschlinge, 3m offen<br><input type="checkbox"/> Depot-Tasche mit Namensschild<br><input type="checkbox"/> Expeditionsbergschuh, 6000er Model,<br>Extrembereich bis -30°C, bei empfindlichen Füßen<br>wird ein 8000er Model empfohlen<br><input type="checkbox"/> Reepschnurr beide Durchmesser 5 mm - 1 x Länge 1,5<br>m und 1 x Länge 4 m - beide offen<br><input type="checkbox"/> Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl.<br>Kompressionssack<br><input type="checkbox"/> Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit<br>Kipphebelbindung und Antistollplatte, angepasst<br><br><input type="checkbox"/> Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende<br>Liegematte | <br><br><br> | <input type="checkbox"/> 1 Eisschraube (17 cm)<br><input type="checkbox"/> 2 HMS-Schraubkarabiner<br><input type="checkbox"/> Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht<br><input type="checkbox"/> Bergsteigerhelm<br><input type="checkbox"/> Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max.<br>60 cm lang<br><input type="checkbox"/> Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen<br><input type="checkbox"/> Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)<br><input type="checkbox"/> Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum<br>wasserdichten Verpacken<br><input type="checkbox"/> Rucksack 60 l<br><input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)<br><input type="checkbox"/> Steigklemme mit Griff<br><input type="checkbox"/> Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien<br>(Alkaline + 1 Satz Lithium)<br><input type="checkbox"/> Teleskopstöcke mit Tellern | <br><br><br><br><br> |
|--|--|--|--|

## BEKLEIDUNG

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)<br><input type="checkbox"/> 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen<br><input type="checkbox"/> 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn)<br><input type="checkbox"/> Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune<br>90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl.<br>Kompressionssack<br><input type="checkbox"/> Fingerhandschuhe (wasserfest, dick)<br><input type="checkbox"/> Funktionsunterhose (lang, dünn)<br><input type="checkbox"/> Hardshellhose (wasserfest, atmungsaktiv)<br><input type="checkbox"/> Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose)<br>mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack<br><input type="checkbox"/> Schlauchtuch/Neckgaitor<br><input type="checkbox"/> Tourenhose<br><input type="checkbox"/> Winddichte Jacke (Windstopper/Softshell) mit seitl.<br>Belüftungsöffnung | <br> | <input type="checkbox"/> 2 Funktionsunterhemden (lang)<br><input type="checkbox"/> 4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)<br><input type="checkbox"/> Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l<br>geeignet)<br><input type="checkbox"/> Dünne Unterziehhandschuhe<br><input type="checkbox"/> Dünne Windstopper Fingerhandschuhe<br><input type="checkbox"/> Expeditionsfäustlinge<br><input type="checkbox"/> Fleece-/Windstopper-Mütze<br><input type="checkbox"/> Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava<br><input type="checkbox"/> Hardshelljacke (wasserfest, atmungsaktiv)<br><input type="checkbox"/> Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager)<br>inkl. Kompressionssack<br><input type="checkbox"/> Sonnen-Cap<br><input type="checkbox"/> Trekkinghose, abzippbare Beine | <br><br><br> |
|---|--|---|--|

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## ZUSÄTZLICHES

- 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)
- Essnapf und Löffel
- Handdesinfektionsmittel
- Kleines Nähzeug
- Kreditkarte
- Ohropax
- Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- Urienierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche (mind. 2 l)
- 2 Rollen Toilettenpapier
- Gletscher- / Sonnenbrille
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse 3)
- Persönliche Medikamente
- Skibrille inkl. hochwertigem Glas
- Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- Taschentücher
- Trinkflasche (1l Stahl)
- Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)



## OPTIONAL

- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Feuchttücher
- GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-Batterien
- Lesestoff, Topografische Karte
- Schreibzeug
- Taschenmesser
- Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- Foto/Video
- Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht, Eratzbatterie
- MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter
- Sitzkissen (faltbar)
- Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## 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.

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 steigereisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
Kletterschuhe	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
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

**patagonia**

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

TRENTINO  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



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



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



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



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

**Seeberger**

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



Access the inaccessible®

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

**ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.**