













# 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   | <input type="checkbox"/> 1 Eisschraube (17 cm)                       |
| <input type="checkbox"/> 1 Reisetasche groß, z.B. 14l inkl. TSA-Schloss   | <input type="checkbox"/> 2 HMS-Schraubkarabiner                      |
| <input type="checkbox"/> 3 Schnappkarabiner    | <input type="checkbox"/> Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht   |
| <input type="checkbox"/> Bandschlinge, 3m offen   | <input type="checkbox"/> Bergsteigerhelm                             |
| <input type="checkbox"/> Depot-Tasche mit Namensschild  | <input type="checkbox"/> Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang  |
| <input type="checkbox"/> Expeditionsbergschuh, 6000er Model, Extrembereich bis -30°C, bei empfindlichen Füßen wird ein 8000er Model empfohlen                             | <input type="checkbox"/> Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen   |
| <input type="checkbox"/> Reepschnurr beide Durchmesser 5 mm - 1 x Länge 1,5 m und 1 x Länge 4 m - beide offen   | <input type="checkbox"/> Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)  |
| <input type="checkbox"/> Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssack  | <input type="checkbox"/> Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken   |
| <input type="checkbox"/> Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit Kipphebelbindung und Antistollplatte, angepasst   | <input type="checkbox"/> Rucksack 60 l                               |
|   | <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)  |
|   | <input type="checkbox"/> Steigklemme mit Griff  |
|   | <input type="checkbox"/> Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)   |
| <input type="checkbox"/> Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte       | <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke mit Tellern                |

## BEKLEIDUNG

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

## 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)
- ☐ Urinierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche (mind. 2 l)

- ☐ 2 Rollen Toilettenpapier
- ☐ Gletscher- / Sonnenbrille
- ☐ Kamera, Smartphone, Ladegerät
- ☐ Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- ☐ Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Skibrille inkl. hochwertigem Glas
- ☐ Sonnencreme & Lippenchutzcreme (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, Ersatzbatterie
- ☐ 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 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 mt 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



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)



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



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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.