



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Expedition Himlung Himal, 7126m

REISECODE: EXHIM

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

AUSRÜSTUNG

- | | |
|---|---|
| ☐ 1 Abseilgerät  | ☐ 1 Eisschraube (17 cm)  |
| ☐ 1 Reisetasche groß, z.B. 14l inkl. TSA-Schloss | ☐ 1 Schraubkarabiner  |
| ☐ 2 Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht | ☐ 2 HMS-Schraubkarabiner  |
| ☐ 3 Schnappkarabiner  | ☐ Bandschlinge, 3m offen |
| ☐ Bergsteigerhelm  | ☐ Depot-Tasche mit Namensschild |
| ☐ Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang | ☐ Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen |
| ☐ Rucksack 60 l  | ☐ Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.) |
| ☐ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)  | ☐ Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken |
| ☐ Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien (Alkaline + 1 Satz Lithium) | ☐ Teleskopstöcke mit Tellern  |

BEKLEIDUNG

- | | |
|--|--|
| ☐ 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 geeignet) |
| ☐ Dünne Unterziehhandschuhe | ☐ Dünne Windstopper Fingerhandschuhe  |
| ☐ Expeditionsfäustlinge | ☐ Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick) |
| ☐ Fleece-/Windstopper-Mütze | ☐ Funktionsunterhose (lang, dünn) |
| ☐ Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava | ☐ Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)  |
| ☐ Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)  | ☐ Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack |
| ☐ Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager)  | ☐ Schlauchtuch/Neckgaitor |
| ☐ Sonnen-Cap | ☐ Tourenhose  |
| ☐ Trekkinghose, abzippbare Beine | |

ZUSÄTZLICHES

- | | |
|---|--|
| ☐ 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen) | ☐ 2 Rollen Toilettenpapier |
| ☐ Essnapf und Löffel | ☐ Gletscher- / Sonnenbrille  |
| ☐ Handdesinfektionsmittel | ☐ Kleines Nähzeug |
| ☐ Kleines Waschzeug, Reisehandtuch | ☐ Kugelschreiber |
| ☐ Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3) | ☐ Nasen- und Mundschutz |
| ☐ Ohropax | ☐ Persönliche Medikamente |

- ☐ Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- ☐ Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- ☐ Urinierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche (mind. 2 l)

- ☐ Skibrille inkl. hochwertigem Glas
- ☐ Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- ☐ Taschentücher
- ☐ Trinkflasche (1l Stahl)
- ☐ Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)

OPTIONAL

- ☐ Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- ☐ GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-Batterien
- ☐ Lesestoff, Topografische Karte
- ☐ MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter
- ☐ Sitzkissen (faltbar)
- ☐ Taschenmesser



- ☐ Foto/Video
- ☐ Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht, Ersatzbatterie
- ☐ Moneybelt
- ☐ Schreibzeug
- ☐ Tagebuch
- ☐ Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Hinweise

- 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
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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG



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 für den Berg- und Klettersport
www.petzl.com



Seeberger

Natürliche Ernährung auf Trekking &
Expedition
www.seeberger.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.