












AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Nepal: Expedition Manaslu, 8163m
REISECODE: EXMAN
TERMIN: 30.08.2025 - 10.10.2025






ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige


AUSRÜSTUNG

- 1 Abseilgerät 
- 1 Reisetasche groß, z.B. 14l inkl. TSA-Schloss
- 2 HMS-Schraubkarabiner 
- 3 Normalkarabiner 
- Bergsteigerhelm 
- Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang
- Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen
- Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken
- Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)
- 1 Eisschraube (17 cm) 
- 1 Schraubkarabiner 
- 2 x Bandschlinge, 1,2m vernäht
- Bandschlinge, 3m offen
- Depot-Tasche mit Namensschild
- Expeditionsbergschuh, 8000er Model, Extrembereich bis -50°C
- Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)
- Rucksack 60 l 
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) 
- Steigklemme mit Griff
- Teleskopstöcke mit Tellern 

BEKLEIDUNG

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

ZUSÄTZLICHES

- 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)
- Essnapf und Löffel
- Handdesinfektionsmittel
- 2 Rollen Toilettenpapier
- Gletscher- / Sonnenbrille (Kategorie 4/100%ige UV-Absorption) 

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- Ohropax
- Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- Sonnencreme & Lippenchutzcreme (LSF 30+)
- Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- Urinierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche (mind. 2 l)

- Kleines Nähzeug
- Kugelschreiber
- Nasen- und Mundschutz
- Persönliche Medikamente
- Skibrille inkl. hochwertigem Glas
- Taschentücher
- Trinkflasche (1l Stahl)
- Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)

OPTIONAL

- Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinienträger
- Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, Licht, Ersatzbatterie
- Schreibzeug
- Tagebuch
- Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

- Foto/Video
- Lesestoff, Topografische Karte
- Moneybelt
- MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter
- Sitzkissen (faltbar)
- Taschenmesser



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 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 AUSTRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität
www.deuter.com



Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport
www.petzl.com



Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.com



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Wandelerliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.