

# **AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE**

REISE: Nepal: Expedition Manaslu, 8163m

REISECODE: EXMAN

$\blacksquare$	= Link zu unserer	Produktempfehlung
٠.	* Anzeige	

### **AUSRÜSTUNG**

		1 Abseilgerät	<b>=</b>		1 Eisschraube (17 cm)	#
		1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss			1 Schraubkarabiner	Щ
		2 Bandschlinge Länge 1,2 m vernäht			2 HMS-Schraubkarabiner	鮋
		3 Schnappkarabiner	Щ		Bandschlinge, 3m offen	
		Bergsteigerhelm	Щ		Depot-Tasche mit Namensschild	
		Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max.			Expeditionsbergschuh, 8000er Model,	
		60 cm lang			Extrembereich bis -50°C	
		Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen			Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)	
		Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum			Rucksack 60 l	Щ
		wasserdichten Verpacken			Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)	Щ
		Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien			Steigklemme mit Griff	
		(Alkaline + 1 Satz Lithium)			Teleskopstöcke mit Tellern	藚
3	EK	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	Щ
		Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick)			Expeditionsfäustlinge	
		Funktionsunterhose (lang, dünn)			Fleece-/Windstopper-Mütze	
		Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv)	<b>三</b>		Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava	
		Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose)			Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv)	뼅
		$\ mit\ seitl.\ Bel\"uftungs\"{o}ffnung\ inkl.\ Kompressionssack$			Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager)	鮋
		Schlauchtuch/Neckgaitor	_		inkl. Kompressionssack	
		Tourenhose	<b>  </b>		Sonnen-Cap	
					Trekkinghose, abzippbare Beine	
Zl	ZUSÄTZLICHES					
		1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)			2 Rollen Toilettenpapier	
		Essnapf und Löffel			Gletscher- / Sonnenbrille	鮋
		Handdesinfektionsmittel			Kleines Nähzeug	

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

	Kleines Waschzeug, Reisehandtuch		Kugelschreiber	
	Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)		Nasen- und Mundschutz	
	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				
	Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger		Foto/Video	
	Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht,		Lesestoff, Topografische Karte	
	Eratzbatterie		Moneybelt	
	Schreibzeug		MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter	
	Tagebuch		Sitzkissen (faltbar)	
	Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach		Taschenmesser	鮋

Taschenmesser

■ Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach

Hinweise			
<ul> <li>Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt</li> </ul>			
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
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