



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Nepal - Trekking: Abenteuer zum Ama Dablam Basecamp

REISECODE: HIAMA

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- | | |
|---|---|
| ☐ Gamaschen kniehoch  | ☐ Regenhülle für den Rucksack  |
| ☐ Reise-/Trekkingtasche (evtl. mit robuster Müllsack-Einlage zur wasserdichten Verpackung) | ☐ Rucksack ca. 35-50 l  |
| ☐ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. C)  | ☐ Rucksack ca. 25-30 l  |
| ☐ Steigeisen mit Antistollplatte  | ☐ Schlafsack (1000 g Daune Tcomfort –8°C lt. EN13537  |
| ☐ Teleskopstöcke  | ☐ Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower) |
| ☐ Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten | ☐ Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden gestellt) |

BEKLEIDUNG

- | | |
|--|---|
| ☐ Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)  | ☐ Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)  |
| ☐ Funktionssocken  | ☐ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)  |
| ☐ Halstuch/Neckgaitor  | ☐ Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke oder Kunstfaserjacke, Primaloft)  |
| ☐ Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) inkl. Kompressionssack  | ☐ leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder)  |
| ☐ Pullover/Jacke  | ☐ Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)  |
| ☐ T-Shirts/Hemden  | |
| ☐ Trekkinghose lang/knielang  | |
| ☐ Warme Mütze  | |

ZUSÄTZLICHES

- | | |
|---|--|
| ☐ Badesachen | ☐ Elektrolytgetränkpulver |
| ☐ Handdesinfektionsmittel | ☐ Handtuch  |
| ☐ Insektenschutz | ☐ Kamera, Smartphone, Ladegerät |
| ☐ Kleines Nähzeug | ☐ Kreditkarte |
| ☐ Kugelschreiber | ☐ LED-Stirnlampe mit Batterien  |
| ☐ Nasen- und Mundschutz | ☐ Persönliche Medikamente |
| ☐ Regenschutz | ☐ Reiseapotheke |
| ☐ Reisepass oder Personalausweis | ☐ Sonnenbrille  |
| ☐ Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+) | ☐ Sonnenhut  |
| ☐ Taschentücher | ☐ Toilettenartikel |
| ☐ Toilettenpapier | ☐ Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)  |
| ☐ Universaladapter | |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

OPTIONAL

- ☐ Antibakterielles Hautreinigungsgel
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Literatur
- ☐ Tagebuch

- ☐ Fernglas
- ☐ Foto/Video
- ☐ Karten
- ☐ Schreibzeug
- ☐ Taschenmesser



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 AUSRÜSTUNG

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.