

AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Mera Peak, 6461m – Hochtour mit moderater Anforderung

REISECODE: HIHHO

AUSRÜSTUNG

	Gamaschen kniehoch	Щ		Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigte	r
	Regenhülle für den Rucksack	 		Ausrüstung während des Trekkings)	
	Rucksack ca. 30-40 l			Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit	Щ
	Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl.	Щ		wasserdichter Müllsack-Einlage)	
	Kompressionssack				
	Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)	Щ		Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien	
	Teleskopstöcke	Щ		(Alkaline + 1 Satz Lithium)	
	Thermo Inlay für den Schlafsack	Щ		Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende	Щ
	Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten			Liegematte	
BEK	LEIDUNG				
	Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit			Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit	鮋
_	Membranenverarbeitung)		_	Membranenverarbeitung)	
	Funktionssocken	Щ		Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)	鮋
	Halstuch/Neckgaitor	Щ		Isolationsjacke (warme Daunen- oder	鮋
_	leichte wind- und wasserabweisende	Щ		Kunstfaserjacke, Primaloft)	
	Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial			Pullover/Jacke	鮋
	oder Leder)			Schlauchtuch/Neckgaitor	
	Trekkinghose lang/knielang	Щ		T-Shirts/Hemden	鮋
	Warme Mütze	Щ		Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)	Щ
ZUS	ÄTZLICHES				
	Badesachen			Handtuch	鮋
	Insektenschutz			Kleines Nähzeug	
	Kreditkarte			Regenschirm (Bergsteigerschirm)	鮋
	Regenschutz			Reiseapotheke	
	Sonnenbrille	Щ		Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)	
	Sonnenhut	Щ		Taschentücher	
	Toilettenartikel			Toilettenpapier	
	Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach	Щ		Trinkflasche (1l Stahl)	
	Bedarf 1,5 l)			Universaladapter	

OPTIONAL

Antibakterielles Hautreinigungsgel		Badeschlappen
Fernglas		Feuchttücher
Foto/Video		Höhenmesser
Karten		Literatur
Schreibzeug		Tagebuch
Taschenmesser	Щ	Wärmflasche

Spezielle Ausrüstung für Mera Peak		
☐ Expeditionsbergschuh, 6000er-Modell, Extrembereich – 30°C		
☐ Steigeisen (12-Zacker, Antistollplatte)		
□ Bergsteigerhelm		
☐ 2 HMS Karabiner mit Schraubverschluss		
□ 1 Normalkarabiner (Schnapper)		
□ Reepschnur 180 cm 5 mm, offen		
□ Reepschnur 360 cm 5 mm, offen		
□ Bandschlinge 6ocm-9ocm		
☐ Steigklemme mit Griff		
□ Klettergurt		
□ Eispickel		
□ Sturmhaube		
□ Nasen-Sunblocker		
☐ Gletscherbrille (CE-Schutzklasse 4)		
☐ Bergstrümpfe, dick, aus Merinowolle		
□ Alu-Rettungsdecke		
Hinweise		

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Kathmandu deponiert werden, da auf den Inlandflügen nur 20 kg inklusive Handgepäck erlaubt sind.
- 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 Ihre Trekkingschuhe 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.

•	Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

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		
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	
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	

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