



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

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

REISECODE: HIHHO

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- Gamaschen kniehoch
- Regenhülle für den Rucksack
- Rucksack ca. 30-40 l
- Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssack)
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C)
- Teleskopstöcke
- Thermo Inlay für den Schlafsack
- Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten

-  Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings)
-  Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage)
-  Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)
-  Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte

## BEKLEIDUNG

- Funktionshose (wind-/wasserabweisend, mit Membranenverarbeitung)
- Funktionssocken
- Halstuch/Neckgaitor
- leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder)
- Trekkinghose lang/knielang
- Warme Mütze

-  Funktionsjacke (wind-/wasserabweisend, mit Membranenverarbeitung)
-  Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
-  Isolationsjacke (warmer Daunen- oder Kunstfaserjacke, Primaloft)
-  Pullover/Jacke
-  Schlauchtuch/Neckgaitor
-  T-Shirts/Hemden
-  Überziehhandschuhe (wasserabweisend, atmungsaktiv)

## ZUSÄTZLICHES

- Badesachen
- Insektenschutz
- Kreditkarte
- Regenschutz
- Sonnenbrille
- Sonnenhut
- Toilettenartikel
- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach  Bedarf 1,5 l)

-  Handtuch
-  Kleines Nähzeug
-  Regenschirm (Bergsteigerschirm)
-  Reiseapotheke
-  Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
-  Taschentücher
-  Toilettenpapier
-  Trinkflasche (1l Stahl)
-  Universaladapter

## OPTIONAL

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Fernglas
- Foto/Video
- Karten
- Schreibzeug
- Taschenmesser



- Badeschlappen
- Feuchttücher
- Höhenmesser
- Literatur
- Tagebuch
- Wärmflasche

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## 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 60cm-90cm

□ 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 Ersatzausstattung vielleicht vor Ort besorgt werden, gutes und passendes Schuhwerk aber kaum.

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- 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   |
|----------------|--|---|
| <b>A</b>       | Freizeit, Alltag, Reise, Walking   | Gute Wege, Parkanlagen  |
| <b>A/B</b>     | Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen        | Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege  |
| <b>B</b>       | Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren | Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen                                  |
| <b>B/C</b>     | Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge                   | Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige                 |
| <b>C</b>       | Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren                 | Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen |
| <b>D</b>       | Absolut steigereisenfeste Bergschuhe   | Weglos, Gletscher, Eistouren extrem   |
| Kletterschuhe  | Fels- oder Hallenklettern  | Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen                        |

## WINTER

| Schuhkategorie  | Aktivität  | Terrain   |
|-----------------|--|---|
| <b>B</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 AUSRÜSTUNG

**patagonia**

Produktqualität und Umweltschutz  
[www.patagonia.com](http://www.patagonia.com)

TRENTINO  
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität  
[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839  
[www.roeckl.de](http://www.roeckl.de)



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme  
[www.leki.com](http://www.leki.com)



Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer  
[www.rother.de](http://www.rother.de)



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte  
[www.ortovox.com](http://www.ortovox.com)

**Seeberger**

Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition  
[www.seeberger.com](http://www.seeberger.com)



Access the inaccessible®

Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)

**ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.**