









# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Kailash & Everest Basecamp – die schönsten Treks  
REISECODE: TIKOM  
TERMIN: 27.05.2025 - 20.06.2025














ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige





## AUSRÜSTUNG

- Gamaschen kniehoch 
- Regenhülle für den Rucksack 
- Rucksack ca. 25-30 l 
- Schlafsack (750 g Daune Tcomfort -5°C lt. EN13537   
Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder  
entsprechender Kunstfaserschlafsack)
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C) 
- Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden  
gestellt)
- Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter  
Ausrüstung während des Trekkings)
- Reise-/Trekkingtasche (evtl. mit robuster Müllsack-  
Einlage zur wasserdichten Verpackung)
- Teleskopstöcke 
- Trekkingsandalen oder Turnschuhe

## BEKLEIDUNG

- Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit  
Membranenverarbeitung) 
- Funktionssocken 
- Halstuch/Neckgaitor 
- Isolationsjacke (warme, dämmende Daunenjacke  
oder Kunstfaserjacke, Primaloft) 
- Pullover/Jacke 
- Sonnen-Cap
- T-Shirts/Hemden 
- Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv) 
- Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit  
Membranenverarbeitung) 
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 
- Isolationsjacke (warme Daunen- oder  
Kunstfaserjacke, Primaloft) 
- leichte wind- und wasserabweisende  
Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial  
oder Leder) 
- Trekkinghose lang/knielang 
- Warme Mütze 

## ZUSÄTZLICHES

- Badesachen
- Insektenschutz
- Kreditkarte
- Regenschutz
- Sonnenbrille 
- Taschentücher
- Toilettenpapier
- Trinkflasche (1l Stahl)
- Handtuch 
- Kleines Nähzeug
- LED-Stirnlampe mit Batterien 
- Reiseapotheke
- Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+)
- Toilettenartikel
- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach   
Bedarf 1,5 l)
- Universaladapter

## OPTIONAL

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Feuchttücher
- Höhenmesser
- Kleines Nähzeug
- Schreibzeug

- Fernglas
- Foto/Video
- Karten
- Literatur
- Taschenmesser



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Hinweise

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen.
- 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
<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 steigeisenfeste Bergschuhe	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem
<b>Kletterschuhe</b>	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
<b>Skitourenschuh</b>	Skitourengehen und Skibergsteigen	Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen
<b>Freerideschuh</b>	Ski Plus und Freeride	Varianten Gelände
<b>Pistenskischuh</b>	Alpinski	Skipiste
<b>Snowboard Boots</b>	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](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)



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



Skiausrüstung von Dynafit  
[www.dynafit.com](http://www.dynafit.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)



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



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



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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.