



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE








REISE: Leichtes Lodge-Trekking im Everestgebiet

REISECODE: HISOSCH

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige






## AUSRÜSTUNG

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gamaschen kniehoch    | <input type="checkbox"/> Kleine Tasche (zur Deponierung von nicht benötigter Ausrüstung während des Trekkings)  |
| <input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack   | <input type="checkbox"/> Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage)  |
| <input type="checkbox"/> Rucksack ca. 30-35 l    |   |
| <input type="checkbox"/> Schlafsack (750 g Daune Tcomfort -5°C lt. EN13537 Daune 90/10, 650+ cuin Fillpower oder entsprechender Kunstfaserschlafsack)  | <input type="checkbox"/> Teleskopstöcke    |
| <input type="checkbox"/> Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)    |   |
| <input type="checkbox"/> Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten   |   |

## BEKLEIDUNG

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Daunenjacke/-weste  | <input type="checkbox"/> Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung)  |
| <input type="checkbox"/> Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung)  | <input type="checkbox"/> Funktionssocken   |
| <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)                     | <input type="checkbox"/> Halstuch/Neckgaitor   |
| <input type="checkbox"/> Handschuhe (Fleece- oder Windstoppermaterial)              | <input type="checkbox"/> Pullover/Jacke    |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts/Hemden    | <input type="checkbox"/> Trekkinghose lang/knielang                                |
| <input type="checkbox"/> Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv)             | <input type="checkbox"/> Warme Mütze   |

## ZUSÄTZLICHES

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Alu-Rettungsdecke  | <input type="checkbox"/> Badesachen  |
| <input type="checkbox"/> Handtuch                      | <input type="checkbox"/> Insektenschutz  |
| <input type="checkbox"/> Kleines Nähzeug  | <input type="checkbox"/> Kreditkarte   |
| <input type="checkbox"/> LED-Stirnlampe mit Batterien  | <input type="checkbox"/> Regenschutz   |
| <input type="checkbox"/> Reiseapotheke  | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille 100%ige UV-Absorption                                 |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+)   | <input type="checkbox"/> Sonnenhut    |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher  | <input type="checkbox"/> Toilettenartikel  |
| <input type="checkbox"/> Toilettenpapier  | <input type="checkbox"/> Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l)  |
| <input type="checkbox"/> Universaladapter   |  |

## OPTIONAL

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Antibakterielles Hautreinigungsgel | <input type="checkbox"/> Fernglas   |
| <input type="checkbox"/> Feuchttücher                       | <input type="checkbox"/> Foto/Video |
| <input type="checkbox"/> Höhenmesser                        | <input type="checkbox"/> Karten     |

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- Literatur
- Tagebuch

- Schreibzeug
- Taschenmesser



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

## Hinweise

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Kathmandu deponiert werden, da auf den Inlandflügen nur 15 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.

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 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)



Wandelerliteratur 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.