



AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: DAV-Sektion Heidelberg:Trekking in Nepal-Everest Gebiet







REISECODE: HIDAVHEI

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.














 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige







AUSRÜSTUNG

- Trekkingsandalen/Turnschuhe für die Hütten
- Thermo Inlay für den Schlafsack 
- Therm-a-Rest-Matte (einfache Isoliermatten werden gestellt)
- Gamaschen kniehoch 
- Regenhülle für den Rucksack 
- Rucksack ca. 30-40 l
- Teleskopstöcke 
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B/C) 
- Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssock) 
- Kleine Tasche für Sachen, die im Hotel oder auf der Hütte deponiert werden
- Reise-/Trekkingtasche (kein Koffer) (evtl. mit wasserdichter Müllsack-Einlage)

BEKLEIDUNG

- Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung) 
- Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranverarbeitung) 
- T-Shirts/Hemden 
- leichte wind- und wasserabweisende Fingerhandschuhe (Fleece, Windstoppermaterial oder Leder) 
- Daunenjacke/-weste
- Pullover/Jacke 
- Trekkinghose lang/knielang 
- Funktionssocken 
- Funktionsunterwäsche (schnell trocknend) 
- Halstuch/Neckgaitor 
- Warme Mütze 
- Überziehhandschuhe (wasserdicht, atmungsaktiv) 

ZUSÄTZLICHES

- Taschentücher
- Toilettenpapier
- Regenschirm (Bergsteigerschirm) 
- Reiseapotheke
- Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+)
- Kreditkarte
- Badesachen
- LED-Stirnlampe mit Batterien 
- Trinkflasche (1l Stahl)
- Handtuch 
- Toilettenartikel
- Insektenschutz
- Regenschutz
- Sonnenbrille 100%ige UV-Absorption 
- Sonnenhut 
- Universaladapter
- Kleines Nähzeug
- Trink-/Thermosflasche (bruchfest mind. 1l oder nach Bedarf 1,5 l) 

OPTIONAL

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



- Feuchttücher
- Höhenmesser
- Literatur
- Tagebuch

- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Foto/Video
- Karten
- Schreibzeug

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



Spezielle Ausrüstung für Island Peak

- Steigeisener Bergschuh, Kategorie C/D
- Steigeisen (12-Zacker, Antistollplatte)
- Bergsteigerschutzhelm
- 2 HMS Karabiner mit Schraubverschluss
- 1 Normalkarabiner
- 1 Abseilgerät
- Reepschnur 180 cm 5 mm, offen
- Reepschnur 360 cm 5 mm, offen
- Bandschlinge offen, 3 m
- Steigklemme mit Griff
- Hüftgurt
- Eispickel
- Sturmhaube
- Nasen-Sunblocker
- Gletscherbrille (CE-Schutzklasse 4)
- 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
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 Trekkingsstiefel 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

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de



UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSTRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner



Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität
www.deuter.com



Access the inaccessible®
Qualität, Innovation und bestechendes Design für den Berg- und Klettersport
www.petzl.com



Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.com



Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de



Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com



Wandelliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de



Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com



Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com

DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.

DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de | www.summit-bike.de

