













AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Doppelexpedition Ama Dablam, 6856 m, Lobuche Peak 6119m
REISECODE: EXAMA
TERMIN: 04.10.2025 - 31.10.2025

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- 1 Abseilgerät 
- 1 Reisetasche groß, z.B. 14l inkl. TSA-Schloss
- 3 Normalkarabiner 
- Bandschlinge, 3m offen
- Depot-Tasche mit Namensschild
- Expeditionsbergschuh, 6000er Model, Extrembereich bis -30°C, bei empfindlichen Füßen wird ein 8000er Model empfohlen
- Reepschnur 5 mm Durchmesser einmal 2 einmal 4 Meter offen
- Schlafsack (1200g Daune Tcomfort -10°C, inkl. Kompressionssack) 
- Steigeisen, 10-12 Zacker aus Stahl mit Kipphebelbindung und Antistollplatte, angepasst
- Therm-a-Rest-Matte oder sehr gut isolierende Liegematte 
- 1 Eisschraube (17 cm) 
- 2 HMS-Schraubkarabiner 
- Bandschlinge, 1,2m genäht
- Bergsteigerhelm 
- Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang
- Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen
- Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)
- Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken
- Rucksack 60 l 
- Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B) 
- Steigklemme mit Griff
- Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbatterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)
- Teleskopstöcke mit Tellern 

BEKLEIDUNG

- 2 Funktionsunterhemden (kurz, dünn)
- 2 Paar Unterziehsocken, Polypropylen
- 5 Funktionsunterhosen (kurz, dünn)
- Daunenjacke mit Kapuze (>300g Füllung Daune 90/10, >650cuin Bauschkraft) inkl. Kompressionssack
- Fingerhandschuhe (wasserdicht, dick)
- Funktionsunterhose (lang, dünn)
- Hardshellhose (wasserdicht, atmungsaktiv) 
- Kunstfaser-Isolierhose (gefüttert oder Daunenhose) mit seitl. Belüftungsöffnung inkl. Kompressionssack
- Schlauchtuch/Neckgaitor
- Tourenhose 
- Winddichte Jacke (Windstopper/Softshell) mit seitl. Belüftungsöffnung
- 2 Funktionsunterhemden (lang)
- 4 Paar Bergstümpfe (dick, Merino-Wolle)
- Dampfsperrensocken (VBL o.a. Müllbeutel 10l geeignet)
- Dünne Unterziehhandschuhe
- Dünne Windstopper Fingerhandschuhe 
- Expeditionsfäustlinge
- Fleece-/Windstopper-Mütze
- Gesichtsmaske aus Neopren o. Balaclava
- Hardshelljacke (wasserdicht, atmungsaktiv) 
- Leichte Daunenjacke oder Primaloft (für Basislager) 
- Schlauchtuch/Neckgaitor
- Sonnen-Cap
- Trekkinghose, abzippbare Beine

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

ZUSÄTZLICHES

- 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)
- Essnapf und Löffel
- Handdesinfektionsmittel
- Kleines Nähzeug
- Kreditkarte
- Ohropax
- Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- Urinierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche (mind. 2 l)
- 2 Rollen Toilettenpapier
- Gletscher- / Sonnenbrille
- Kamera, Smartphone, Ladegerät
- Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- Persönliche Medikamente
- Skibrille inkl. hochwertigem Glas
- Sonnencreme & Lipenschutzcreme (LSF 30+)
- Taschentücher
- Trinkflasche (1l Stahl)
- Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)



OPTIONAL

- Antibakterielles Hautreinigungsgel
- Feuchttücher
- GPS-Gerät (falls vorhanden) inkl. 2 Sätze Lithium-Batterien
- Lesestoff, Topografische Karte
- Schreibzeug
- Taschenmesser
- Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- Foto/Video
- Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht, Ersatzbatterie
- MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter
- Sitzkissen (faltbar)
- Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach



ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Hinweise

- Allgemeine Kleidung für Anreise und Besichtigungen: Gepäck kann während des Trekkings im Hotel in Kathmandu deponiert werden.
- 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 das wichtigste Schuhwerk 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.
- Eine detaillierte Besprechung der Ausrüstung findet beim Treffertreffen statt.
- 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 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 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



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

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.