AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Nepal: Expedition Manaslu, 8163m

REISECODE: EXMAN

TERMIN: 30.08.2025 - 10.10.2025

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

AUSRÜSTUNG

- ❑ 1 Abseilgerät
- ❑ 1 Reisetasche groß, z.B. 140l inkl. TSA-Schloss
- ❑ 2 HMS-Schraubkarabiner
- ❑ 3 Normalkarabiner
- ❑ Bergsteigerhelm
- ❑ Eispickel oder Eisgerät, inkl. Transportschutz, max. 60 cm lang
- ❑ Hüftgurt mit verstellbaren Beinschlaufen
- ❑ Plastiktüten/Müllbeutel verschiedene Größen, zum wasserdichten Verpacken
- ❑ Stirnlampe (LED, ≥ 70 Lumen) inkl. Ersatzbaterien (Alkaline + 1 Satz Lithium)
- ❑ 1 Eisschraube (17 cm)
- ❑ 1 Schraubkarabiner
- ❑ 2 x Bandschlinge, 1,2m vernäht
- ❑ Bandschlinge, 3m offen
- ❑ Depot-Tasche mit Namensschild
- ❑ Expeditionsbergschuh, 8000er Model, Extrembereich bis -50°C
- ❑ Nylonschnur (2-3mm, 5m, Zeltleine o.ä.)
- ❑ Rucksack 60 l
- ❑ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)
- ❑ Steigklemme mit Griff
- ❑ 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
- ❑ 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) inkl. Kompressionssack
- ❑ Sonnen-Cap
- ❑ Trekkinghose, abzippbare Beine

ZUSÄTZLICHES

- ❑ 1 Feuerzeug mit Zündstein (vor Ort besorgen)
- ❑ Essnapf und Löffel
- ❑ Handdesinfektionsmittel
- ❑ 2 Rollen Toilettenpapier
- ❑ Gletscher- / Sonnenbrille
- ❑ Kleines Nähzeug

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- ❑ Kleines Waschzeug, Reisehandtuch
- ❑ Multisport-/Sonnenbrille (CEN Schutzklasse3)
- ❑ Ohropax
- ❑ Rucksackapotheke inkl. Verbandspäckchen, Rettungsdecke, elastische Binde, Heftpflaster, Tape
- ❑ Trinkflasche (1l Polycarbonat inkl. Thermobeutel)
- ❑ Urienierhilfe für Damen + Platypus-Faltflasche (mind. 2 l)
- ❑ Kugelschreiber
- ❑ Nasen- und Mundschutz
- ❑ Persönliche Medikamente
- ❑ Skibrille inkl. hochwertigem Glas
- ❑ Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- ❑ Taschentücher
- ❑ Trinkflasche (1l Stahl)
- ❑ Urinflasche Weithals (mind. 1,5 l)

OPTIONAL

- ❑ Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- ❑ Höhenmessuhr inkl. Weckfunktion, licht, Eratzbatterie
- ❑ Schreibzeug
- ❑ Tagebuch
- ❑ Wärmepads oder Heizsohlen mit Batteriefach
- ❑ Foto/Video
- ❑ Lesestoff, Topografische Karte
- ❑ Moneybelt
- ❑ MP3 Player, Ladegeräte, Universaladapter
- ❑ Sitzkissen (faltbar)
- ❑ Taschenmesser

Hinweise

- 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 mt 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

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

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 fürden 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

Wanderliteratur 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.