




AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE











REISE: Die Manaslu-Runde – Lodge-Trekking im Mansiri Himal

REISECODE: HIAHM

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

 = Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige












AUSRÜSTUNG

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







BEKLEIDUNG

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

ZUSÄTZLICHES

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

OPTIONAL

- Antibakterielles Hautreinigungsgel 
- Feuchttücher 
- Höhenmesser 
- Fernglas 
- Foto/Video 
- 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 dem Trekking nur maximal 13kg von Trägern transportiert werden kann.
- 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 |
|----------------------|--|---|
| 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.