



# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: Lodge-Trekking zum Everest Basecamp Kompakt

REISECODE: HIAHE

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.



 = Link zu unserer Produktempfehlung  
\* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

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

## BEKLEIDUNG

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

## ZUSÄTZLICHES

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

## OPTIONAL

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

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](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)



-  Schreibzeug
-  Taschenmesser



-  Literatur
-  Tagebuch

**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](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)



## 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.

**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](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)



# 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                           |

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](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)



# 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)



Wanderliteratur 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)

**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](http://www.dav-summit-club.de) | [www.summit-bike.de](http://www.summit-bike.de)

