



Ausrüstungsliste

Trekking -Nepal- Rund um den Dhaulagiri

grün=MUSS / schwarz=SOLL

Freizeitbekleidung

- für An- und Abreise (kann ggf. in der Unterkunft oder im Auto aufbewahrt werden)
- Bekleidung für Aufenthalt und Übernachtung (Hotel, Hütte, Lodge, Zelt)

Bekleidung Schicht - 1 - Unterwäsche:

- Sportunterwäsche evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionsunterwäsche lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionssocken lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- T-Shirt evtl. zusätzliches Wechselshirt
- Langarmshirt/Longsleeve evtl. zusätzliche Wechselshirts

Bekleidung Schicht - 2 - wärmende Schicht:

- Funktionspullover
- Funktionsweste
- Softshelljacke
- Hochtouren-/ Berghose

Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest (GORE-TEX)
- Hardshellhose, wind- und wasserfest (GORE-TEX)
- Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)
- Wärme-/Isolierhose (Primaloft)

Wir weisen darauf hin, dass Deine Bekleidung so funktionell wie möglich gewählt werden sollte, d.h. schnelltrocknende Bekleidung z.B. Merinowolle für Unterwäsche (Schicht 1) und die wärmende Schicht (Schicht 2), sowie wind- und wasserfeste Kleidungsstücke für die Oberbekleidung (Schicht 3)

Handschuhe:

- Fingerhandschuh "dünn"
- Fingerhandschuhe wasserabweisend & "warm"**
- Wärmepads zum Einlegen in die Handschuhe



Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille min. Schutzklasse 3
- Sonnenbrille Schutzklasse 4 (gletschertauglich)**
- Schlauchtuch
- Windstoppermütze "warm"
- Sonnenschutz für den Kopf (Cap, Tuch oder Sonnenhut)

Schuhe:

- Schuhe für die Unterkunft und Übernachtung (z.B. Crocs/Hüttenschuhe)
- Berg-/ Wanderschuhe Kat.B (für schlechte Wege und Steine, leichte Trekkingtouren, Schneeschuhwandern)
- Berg-Wanderschuhe Kat.C/D (absolut Steigeisenechte Bergschuhe, Gletscher, Eistouren extrem)**
- Daunenschuhe zum Überziehen (zur Übernachtung im Zelt oder Aufenthalt im BC & HC)
- Steigeisen mit Kipphebelbindung + Antistollplatte angepasst an deinen Bergschuh (inkl. Steigeisentasche)**
- Heizsohlen oder Heizpads

Bergausrüstung:

- Eispickel 53cm - 65cm (inkl. Transportschutz)**
- Hochtouren-/Leichtgurt**
- Seilklemme* z.B. "Petzl Tibloc"**
- Bandschlinge 120cm vernäht, 2x**
- Abseilgerät / Tuber * z.B. "Petzl Reverso"**
- Karabiner mit Schraubverschluss (HMS), 2x**
- Sicherheitskarabiner (3-Wege-Verschluss) 1x z.B. "Petzl OK Ball-Lock"**
- Karabiner "Schnapper" normal, 2x**
- Reepschnur Ø 6mm, 1m* z.B. Edelrid Hard Line**
- Teleskopstöcke**

Campingausrüstung:

- Schlafsack -15° bis -20° C Außentemperatur inkl. Kompressionsack**
- Liege-/Isoliermatte aufblasbar**
- Sitzkissen**
- Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle**
- Thermosflasche, min.1l**

Rucksack:

- Rucksack 30-40 Liter inkl. Regenhülle (Trekkingtouren, Alpin- und Hochtouren, Klettertouren)**

Ich packe meinen Rucksack... so leicht wie möglich, so schwer wie nötig. Packe Deinen Rucksack mit Bedacht, damit Du auf deinem Bergabenteuer entspannt unterwegs sein kannst.



Reisegepäck:

- Reisetasche oder Seesack für die persönliche Ausrüstung auf der Tour
- Depot-Tasche inkl. Gepäckschloss zum hinterlegen nicht benötigter Ausrüstung in der Unterkunft bis zur Rückkehr.

Ein Koffer ist NICHT geeignet! Deine Reisetasche oder Seesack sollte möglichst wasserdicht sein. Beachte Deine Freimenge für den Gepäcktransport. Diese findest Du in der Tourenbeschreibung "inkludierte Leistungen"

Hygieneartikel:

- Waschzeug inkl. Mikrofaserhandtuch
- Feuchttücher "Biologisch abbaubar"
- Tampons oder Binden
- Taschentücher
- Sonnencreme & Lippenchutz
- Handdesinfektionsmittel

Unverzichtbares Material das auf keiner Tour fehlen darf:

- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien oder Akkus**
- Notfallapotheke inkl. Rettungsdecke**
- Taschenmesser/Multitool
- Feuerzeug/Feuerstein

Persönliches:

- Wichtige persönliche Medikamente**
- Personalausweis**
- EC-/Kreditkarten**
- Versicherungsnachweis (Auslandskranken- und Bergkostenversicherung)
- Impfausweis/-nachweis**
- Alpenvereinsausweis
- Smartphone mit Powerbank**
- Energieriegel**
- Blasenpflaster
- Ohropax

Weitere Empfehlungen:

- Bargeld in Landeswährung
- Sportuhr mit Weckfunktion
- Reisewaschmittel (biologisch abbaubar)
- Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.
Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.