



Ausrüstungsliste

EX -Nepal- Baruntse 7.152m

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

grün=MUSS / schwarz=SOLL

Freizeitbekleidung

- für An- und Abreise (kann ggf. in der Unterkunft aufbewahrt werden)
- Bekleidung für Aufenthalt und Übernachtung (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 kurzarm
- Softshell-/Primaloftjacke
- Hochtouren-/ Berghose

Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest
- Hardshellhose, wind- und wasserfest
- Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)
- Wärme-/Isolierhose (Primaloft)
- Daunenjacke 300-350g Füllung inkl. Kompressionssack**
- Daunenhose 250g-300g Füllung inkl. Kompressionssack**
- Daunenoverall (alternativ zu Daunenjacke und -hose)**

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:



- Unterziehhandschuhe
- Überziehhandschuh, wind- und wasserfest
- Faust-/Daunenhandschuhe mit extremer Isolierung
- Wärmepads zum Einlegen in die Handschuhe

Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille Schutzklasse 2-3
- Sonnenbrille Schutzklasse 4 (gletschertauglich)
- Ski- und Schneibrille Schutzklasse 4 (gletschertauglich)
- Schlauchtuch
- Sturmhaube/Gesichtsmaske
- Wollmütze
- Windstoppermütze warm
- Sonnenschutz für den Kopf (Cap, Tuch oder Sonnenhut)
- Bergsteigerhelm*

Schuhe:

- Schuhe für die Unterkunft und Übernachtung (z.B. Crocs/Hüttenschuhe)
- Berg-/ Wanderschuhe Kat.B (für schlechte Wege und Steine, leichte Trekkingtouren, Schneeschuhwandern)
- Bergschuhe 8000er Modell Kat.D
- Daunenschuhe zum Überziehen
- Steigeisen mit Antistollplatte angepasst an deinen Bergschuh (inkl. Steigeisentasche)
- Heizsohlen oder Heizpads
- Gamaschen angepasst an Hose und Schuhe

Bergausrüstung:

- Eispickel (inkl. Transportschutz)*
- Hochtouren-/Leichtgurt*
- Steigklemme links/rechts mit Griff (große Öffnung)*
- Bandschlinge 120cm vernäht, 2x*
- Abseilachter (kein Tuber)*
- Eisschraube 17cm, 2x*
- Karabiner mit Schraubverschluss (HMS), 2x*
- Karabiner normal, 3x*
- Prusikschnur Ø 6mm, 100cm*
- Prusikschnur Ø 6mm, 200cm*
- Prusikschnur Ø 6mm, 400cm*
- Teleskopstöcke*
- Lawinensonde*
- LVS (Lawinenschüttetensuchgerät) inkl. neuen Batterien*
- Lawinenschaufel aus Metall*



Campingausrüstung:

- Schlafsack -15° bis -20° C Außentemperatur (Basislager) inkl. Kompressionsack
- Schlafsack -20° bis -30° C Außentemperatur (Hochlager) inkl. Kompressionsack
- Liege-/Isoliermatte aufblasbar
- Sitzkissen aufblasbar
- Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle
- Thermosflasche, min.1l
- Essgeschirr (Essnapf/faltbarer Teller, Trinkbecher, Löffel/Gabel/Messer-Kombination)
- Urinflasche faltbar, weithals

Rucksack:

- Rucksack 45-60 Liter inkl. Regenhülle (Trekkingtouren, Expeditionen)

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/Seesack 120 Liter inkl. Gepäckschloss
- Depot-Tasche inkl. Gepäckschloss

Ein Koffer ist NICHT geeignet, da das Gepäck bei Expeditionen von Trägern und Lastentieren getragen, oder bei einer Tour mit Hüttenübernachtung von der Materialbahn transportiert wird.

Hygieneartikel:

- Waschzeug inkl. Mikrofaserhandtuch
- Toilettenpapier
- Feuchttücher
- Tampons oder Binden
- Taschentücher
- Sonnencreme & Lipenschutz
- FFP 2 Maske
- Handdesinfektionsmittel

Unverzichtbares Material das auf keiner Tour fehlen darf:

- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien oder Akkus
- Notfallapotheke inkl. Rettungsdecke
- Taschenmesser/Multitool
- Biwaksack dient als Außenhülle um Deinen Schlafsack. Er schützt vor Nässe, Schmutz, Auskühlung und kann im Ernstfall Leben retten
- Feuerzeug/Feuerstein

Persönliches:

- Wichtige persönliche Medikamente



- Personalausweis
- EC-/Kreditkarten
- Versicherungsnachweis (Auslandskranken- und Bergekostenversicherung)
- Impfausweis/-nachweis
- Alpenvereinsausweis
- Smartphone mit Powerbank
- Energieriegel
- Blasenpflaster
- Ohropax

Weitere Empfehlungen:

- Bargeld in Landeswährung
- Sportuhr mit Weckfunktion
- Topographische Karten des Gebiets (analog oder digital)
- Reisewaschmittel (biologisch abbaubar)
- Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken

*Mit Stern markierte Gegenstände kannst Du auf Anfrage bei AMICAL ALPIN leihen. Bitte gib uns hierfür unbedingt 3 Wochen vor Tourstart per Mail an info@amical-alpin.com bescheid. Danach kann aus organisatorischen Gründen NICHT mehr verliehen werden!

Wir wünschen Dir viel Freude und Erfolg beim Vorbereiten auf Dein unvergessliches Bergerlebnis!

Tipp: Markiere Deine Ausrüstungsgegenstände, um Verwechslungen auszuschließen

Als Teilnehmer bei AMICAL ALPIN bekommst Du

15% Rabatt

beim Einkauf in unserem Onlineshop

Deinen persönlichen Gutscheincode bekommst im Zusammenhang mit Deiner Anmeldung