



## 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
- Badebekleidung Bademöglichkeit vor Ort

#### Bekleidung Schicht - 2 - wärmende Schicht:

- Funktionspullover
- Funktionsweste
- Softshelljacke
- Hochtouren-/ Berghose
- Trekking-/Wanderhose lang**

#### Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest (GORE-TEX)**
- Hardshellhose, wind- und wasserfest (GORE-TEX)**
- Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)**
- Wärme-/Isolierhose (Primaloft)**
- Daunenjacke 300-350g Füllung inkl. Kompressionssack (für die Abende am und im Zelt)

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)
- Wander- / Zustiegsschuhe für die ersten Trekkingtage bis ins in die höheren Lagen**
- Bergschuhe Kat.C/D (absolut Steigeisenfeste Bergschuhe) "warm & wasserdicht"**
- Daunenschuhe zum Überziehen (zur Übernachtung im Zelt oder Aufenthalt im BC)
- Steigeisen mit Kipphebelbindung angepasst an deinen Bergschuh (inkl. Steigeisentasche)**
- Heizsohlen oder Heizpads
- Gamaschen angepasst an Hose und Schuhe (für evtl. Schneefelder)

---

### Bergausrüstung: **\*nur für Gipfelanwärter des Thapa Peak 6.012m\***

- 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**

---

### Bergausrüstung:

- Teleskopstöcke**

---

### Campingausrüstung:

- Schlafsack bis min. -20° C Außentemperatur inkl. Kompressionsack**
- Liege-/Isoliermatte aufblasbar**
- Sitzkissen (aufblasbar oder Schaumstoff)**
- Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle**
- Thermosflasche, min.1l**
- Urinflasche faltbar, weithals

---

### Rucksack:

- Rucksack 30-40 Liter inkl. Regenhülle**

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 \*das Aufladen ist nur sporadisch möglich!**
- Energieriegel**
- Blasenpflaster
- Ohropax

