



## Ausrüstungs-Check-Liste für eine Gipfelbesteigung im Himalaya

### Inhalt

Einführung.....	1
Ausrüstungs-Check .....	1
Rucksäcke & Taschen .....	1
Kleidung.....	1
Schuhe .....	2
Technische Ausrüstung.....	2
Übernachtung.....	2
Sonstiges .....	2
Bestätigung der Teilnehmer .....	3

### Einführung

Diese Ausrüstungs-Checkliste dient potenziellen Teilnehmerinnen und Teilnehmern als Orientierung, um die notwendige persönliche Ausrüstung für eine Gipfelbesteigung im Himalaya in Nepal vollständig und zweckmäßig zusammenzustellen. Besteigungen von Bergen im Bereich von 6.000 bis über 7.000 Metern führen in extreme Höhen, verlaufen in hochalpinem, vergletschertem Gelände und finden häufig weit entfernt von jeglicher Infrastruktur statt. Tiefe Temperaturen, starke Winde, rasche Wetterumschwünge sowie die Auswirkungen der Höhe stellen hohe Anforderungen an Mensch und Material.

Eine sorgfältige Auswahl, Anpassung und Erprobung der persönlichen Ausrüstung ist daher eine wesentliche Voraussetzung für Sicherheit, Leistungsfähigkeit und einen erfolgreichen Expeditionsverlauf. Die Anforderungen an die Ausrüstung orientieren sich unter anderem an der Schwierigkeit der Route gemäß der [Berg- und Hochtourenskala SAC](#) sowie an den spezifischen Bedingungen der jeweiligen Gipfelbesteigung.

### Ausrüstungs-Check

Die folgende Checkliste ist sehr umfangreich und beinhaltet teilweise optionale Ausrüstungs-Gegenstände oder welche, die auch kostenpflichtig geliehen werden können bei uns. **Alle Gegenstände, die selbständig beschafft werden müssen, sind mit einem \* gekennzeichnet.**

#### Rucksäcke & Taschen

- ✓ Touren-Rucksack (60-75 Liter) inkl. Regenhülle \*
- ✓ Duffle-Bag zum Transportieren von Ausrüstung, die keinen Platz im Touren-Rucksack findet \*
- ✓ Daypack für Akklimatisierungs-Touren (15- 20 Liter) \*

#### Kleidung

- ✓ Unterwäsche (Merino-Unterwäsche empfehlenswert) \*
- ✓ Trekking-Socken & warme Socken (Merino-Socken empfehlenswert) \*

- ✓ Baselayer (Merino-Baselayer empfehlenswert - lang- & kurz-ärmelig) \*
- ✓ Midlayer (Merino-Midlayer empfehlenswert) \*
- ✓ Softshell-Jacke \*
- ✓ Hardshell-Jacke \*
- ✓ Isolation (Primaloft- oder Daunenjacke) \*
- ✓ Softshell-Hose \*
- ✓ Hardshell-Hose \*
- ✓ Daunenfäustlinge \*
- ✓ Goretex-handschuhe \*
- ✓ Unterziehhandschuhe \*
- ✓ Mütze (Wollmütze empfehlenswert - Stirnband gute Ergänzung) \*
- ✓ Buff \*
- ✓ Sturmhaube

## Schuhe

- ✓ Bergstiefel mit Innenschuh (6.000-, 7.000-, bzw. 8.000er-Schuhe) \*
- ✓ Trekking-Schuhe (leichte Bergstiefel oder Zustiegsschuhe) \*
- ✓ Bequeme Schuhe (Trailrunner oder Laufschuhe) \*

## Technische Ausrüstung

- ✓ Steigeisen \*
- ✓ Eispickel, bzw. Eisgeräte \*
- ✓ Hochtouren-Gurt \*
- ✓ Helm \*
- ✓ 2x Safety-Karabiner \*
- ✓ 3x HMS-Karabiner \*
- ✓ 3x Material-Karabiner \*
- ✓ 2x Reepschnüre (120 cm & 300 cm) \*
- ✓ 2x Bandschlingen (80 cm & 120 cm) \*
- ✓ Tuber \*
- ✓ Microtraxion \*
- ✓ 1x Eisschraube \*
- ✓ Steigklemme

Die aufgeführte technische Ausrüstung stellt die Mindest-Ausrüstung für Hochtouren dar. Die Liste orientiert sich an Material-Listen, die Teilnehmer eines Hochtourenkurses ebenfalls erhalten. Technisch schwierigere Besteigungen erfordern zusätzliches Material wie Friends, Klemmkeile, etc.

## Übernachtung

- ✓ Schlafsack & (Daunen)-Isomatte \*
- ✓ Kopfkissen (z.B. Kissenbezug mit Daunenjacke gefüllt) \*
- ✓ Ess-Geschirr \*
- ✓ Kocher (MSR-Windburner empfehlenswert) \*

## Sonstiges

- ✓ Trinkflaschen inkl. Thermosflasche (Nalgene empfehlenswert) \*
- ✓ Stirnlampe inkl. Batterien & Ladekabel (Ersatz-Stirnlampe empfehlenswert) \*
- ✓ Handy inkl. Ladekabel & ausreichend Speicherkarten \*

- ✓ Kamera inkl. Akkus & Ladekabel
- ✓ Uhr mit Höhenmesser
- ✓ Satellitentelefon inkl. Ladekabel
- ✓ Solarpanel
- ✓ Reiseapotheke (Medikamente für Magen, Hals & Schmerzmittel) \*
- ✓ Sonstige Medikamente \*
- ✓ Sonnenschutz (Körper, Gesicht & Lippen) \*
- ✓ Feuchtigkeitscreme (Gesicht & Hände) \*
- ✓ Toilettenpapier & Hygiene-Tücher (erhältlich in Kathmandu) \*
- ✓ Gletscherbrille \*
- ✓ Ersatz-Gletscherbrille (kann überlebenswichtig sein!) \*
- ✓ Handtuch & Flip-Flops (Duschen & Körperhygiene) \*
- ✓ Reisepass \*
- ✓ Versicherungsnachweis \*
- ✓ Notfallkontakt \*
- ✓ Bargeld & Kreditkarten \*

## Bestätigung der Teilnehmer

Ich besitze die erforderliche Ausrüstung oder bin bereit diese anzuschaffen.

Wunsch-Gipfel: \_\_\_\_\_

Wunsch-Zeitraum: \_\_\_\_\_

Ort / Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_