



Ausrüstungs-Check-Liste für eine Trekking-Tour 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	2

Einführung

Diese Ausrüstungs-Checkliste dient potenziellen Teilnehmerinnen und Teilnehmern als Orientierung, um die notwendige persönliche Ausrüstung für ein Himalaya-Trekking vollständig und sinnvoll zusammenzustellen. Trekkingtouren im Himalaya führen in große Höhen, verlaufen teils in abgelegenen Regionen und finden häufig unter einfachen infrastrukturellen Bedingungen statt. Wetterumschwünge, Temperaturunterschiede und begrenzte Versorgungsmöglichkeiten erfordern eine zweckmäßige, robuste und auf die Höhe abgestimmte Ausrüstung.

Eine sorgfältige Auswahl und Vorbereitung der persönlichen Ausrüstung ist eine wesentliche Voraussetzung für Sicherheit, Komfort und den erfolgreichen Verlauf der Trekkingtour. Die Anforderungen an die Ausrüstung orientieren sich unter anderem an der Schwierigkeit der Tour gemäß der [20230601_SAC-Wanderskala_D.pdf](#).

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 (40-60 Liter) inkl. Regenhülle *
- ✓ Duffle-Bag zum Transportieren von Ausrüstung, die keinen Platz im Touren-Rucksack findet

Kleidung

- ✓ Unterwäsche (Merino-Unterwäsche empfehlenswert) *
- ✓ Trekking-Socken & warme Socken *
- ✓ Baselayer (Merino-Baselayer empfehlenswert - lang- & kurz-ärmelig) *
- ✓ Midlayer (Merino-Midlayer empfehlenswert) *
- ✓ Softshell-Jacke *

- ✓ Hardshell-Jacke *
- ✓ Isolation (Primaloft- oder Daunenjacke) *
- ✓ Softshell-Hose *
- ✓ Hardshell-Hose *
- ✓ Goretex-handschuhe (zusätzlich Unterziehhandschuhe empfehlenswert) *
- ✓ Mütze (Wollmütze empfehlenswert - Stirnband gute Ergänzung) *
- ✓ Buff *

Schuhe

- ✓ Trekking-Schuhe (leichte Bergstiefel oder Zustiegsschuhe) *
- ✓ Bequeme Schuhe (Trailrunner oder Laufschuhe) *

Technische Ausrüstung

- ✓ Trekking-Stöcke *
- ✓ Steigeisen oder Grödel & Eispickel (Sicheres Passieren potenzieller Schneefelder im Frühjahr)

Übernachtung

- ✓ Schlafsack & (Daunen)-Isomatte (relevant für Zelt-Trekking)
- ✓ Ess-Geschirr *

Sonstiges

- ✓ Trinkflaschen inkl. Thermosflasche *
- ✓ Stirnlampe inkl. Batterien & Ladekabel *
- ✓ Handy inkl. Ladekabel & ausreichend Speicherkarten *
- ✓ Kamera inkl. Akkus & Ladekabel
- ✓ Uhr mit Höhenmesser
- ✓ Satellitentelefon inkl. Ladekabel
- ✓ Reiseapotheke (Medikamente für Magen, Hals & Schmerzmittel) *
- ✓ Sonstige Medikamente *
- ✓ Sonnenschutz (Körper, Gesicht & Lippen) *
- ✓ Feuchtigkeitscreme (Gesicht & Hände) *
- ✓ Sonnenbrille *
- ✓ Handtuch & Flip-Flops (Duschen & Körperhygiene) *
- ✓ Reisepass *
- ✓ Versicherungsnachweis *
- ✓ Notfallkontakt *
- ✓ Bargeld & Kreditkarten *

Bestätigung der Teilnehmer

Ich besitze die erforderliche Ausrüstung oder bin bereit diese anzuschaffen.

Wunsch-Tour: _____

Wunsch-Zeitraum: _____

Ort / Datum: _____

Unterschrift: _____