

BEKLEIDUNG

- legere Freizeitbekleidung für Kathmandu
- Funktionsunterwäsche kurz
- 2 Funktionsunterwäsche lang
- 3 T-Shirts oder Kurzarmhemden
- 2 Rollkragenhemden warm oder Fleece-Hemden
- 1 Touren- oder Trekkinghose lang
- 1 Microfleecehose
- 1 Soft-Shell-Jacke
- 1 Tourenjacke
- 1 Überhose mit seitlichem Reißverschluss
- 1 Daunenjacke
- 1 Paar Fleecesocken oder Daunenschuhe
- 2 Paar Strümpfe lang warm
- 2 Paar Socken dick
- 2 Paar Socken dünn
- 1 Paar Fingerhandschuhe dünn (Seide)
- 1 Paar Fingerhandschuhe mit Windstopper
- 1 Paar Fausthandschuhe
- 1 Fleece-mütze möglichst mit Windstopper
- 1 Sturmhaube
- 2 Sonnen-Gletscherbrillen
- 1 Sonnenhut
- 1 Sonnen-/Regenschirm

SCHUHE

- 1 Paar Freizeitschuhe für die Anreise
- 1 Paar Trekkingschuhe
- 1 Paar Gamaschen

SCHLAFSACK / UNTERLAGE

- 1 Schlafsack, Komfortbereich bis mind. - 15° C
- 1 Therm-a-Rest Matte
- 1 Sitzkissen für unterwegs und im Messzelt

RUCKSACK

- 1 Rucksack ca. 35-40 ltr.
- 1 Depottasche mit Vorhängeschloss und Namensschild für Hotel in Kathmandu

HARTWARE

- 1 Paar Teleskopstöcke
- 1 LED - Stirnlampe
- 1 Satz Ersatzbatterien u. 1 -birne

HARTWARE für die BESTEIGUNG des ISLAND PEAK

- 1 Paar warme steigeisenfeste Bergschuhe
- 1 Paar Steigeisen mit Spannhebelbindung
- 1 Paar Überhandschuhe
- 2 Schraubkarabiner (1 x HMS)
- 3 Nomalkarabiner
- 1 Abseilachter
- 1 Pickel
- 1 Hüftsitzgurt leicht
- 1 Steigklemme mit Griff + Schlauchband einfach, ca. 2,0 m oder genähte Bandschlinge (1,2 m-Ring)
- 2 Reepschnüre 4,20 m, Ø 6 mm oder 1 Reepschnur und 1 PETZL "Tibloc" zur Spaltenbergung

SONSTIGES

- 1 (Stahl-)Thermosflasche 1 ltr.
- 1 Biwaksack pro 2 Teilnehmer
- 1 Rettungsfolie
- 1 Rucksackapotheke mit Pflaster, Leukoplast, Verbandspäckchen, 1 Elastikbinde
- 1 individuelle Apotheke
- 1 Taschenmesser
- Zugbeutel und Plastiktüten zu Verpackungszwecken
- 1 kleines Nähzeug
- 1 Sonnencreme (mind. Faktor 20) + Lippenchutz
- Halstuch / Taschentücher
- 1 kleines Sicherheitsschloss
- 1 Feuerzeug