



**SummitClimb**

## **Materialliste: Ama Dablam Expedition**

Für die Teilnahme an SummitClimb Ama Dablam Expedition (Fullservice-Buchung „Alles Inklusive“ mit Hochlagerunterstützung) benötigt jeder Teilnehmer die hier empfohlene persönliche Ausrüstung.

**Temperaturen:** bis – 25°C / mit Wind-Chill-Faktor bis -40°C

**Allgemeine Bedingungen der Besteigung:** kalt, sehr windig.

**Kategorien:** 7000m, technisch mittelschwer, Expeditionsstyle.

### Allgemein

- 1 Rucksack (40-55 Liter) zum Tragen am Berg
- 1 grosse Reisetasche (Haulbag, Duffelbag, u.ä.) mit Schloss (120-140 Liter)
- 1 zusätzliche kleine Tasche mit Schloss (fürs Hotel)
- 1 kleines Erstes Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Pass + Kopien
- Versicherungsbeleg: Unfall-, Bergungs- und Auslandskrankenversicherung
- 2 extra Pass-Bilder
- Bargeld, Visakarte

### Anreise + Trekking:

- Kleidung für den Bereich +30°C bis - 5°C (von 700m bis 5000m; Basislager)
- Trekkingschuhe
- Sandalen, Badehose
- Schlafsack leicht (bis -10C) für Trekking und Basislager
- Isolationsmatte
- 1 Paar Teleskopstöcke

### Kleinigkeiten:

- 1 Hygienebeutel + Inhalt
- 1 Seife, 1 kl. Handtuch
- 1 Sonnenbrille
- 1 Sonnencreme (mind. F20)
- 1 x Sonnenschutz Lippenstift (mind. F20)
- Optional: Messer, Multitool, MP3-Player oder iPod, Phone, ein gutes Buch
- Optional: Kamera

### Expeditionsausrüstung: Kleidung und Schlafen

- 1 warme Mütze
- 1 Gesichtsmaske gegen Wind und Kälte
- 1 Paar Wind/Wasserdichte Handschuhe (optimal Daune)
- 1 Paar Leichtgewicht Handschuhe (Fleece oder Polyester)
- 2 atmungsaktive Expeditions-Shirts (kurzärmelig)
- 1 atmungsaktives Expeditions-Hemd (langärmelig)
- 1 Wind/Wasserdichte Jacke

- 1 Fleece Pullover oder Jacke
- 1 Daunenjacke mit Daunenkapuze
- 2 Unterwäsche (optimal atmungsaktiv)
- 1 atmungsaktive Expeditions-Hose (lange Unterhose)
- 1 Wind/Wasserdichte Hose
- 1 Fleece Hose (optional Daunenhose)
- 3 Paar warme Expeditionssocken (Polypropylene oder Wolle)
- 1 Paar warme Schalenschule (Koflach Arctis, Asolo, Scarpa, Millet Everest)
- 1 Paar Gamaschen (falls noch nicht im Schuh integriert)
- 1 Schlafsack warm (mind. bis -25C)
- 1 zusätzliche Isolationsmatte

#### Expeditionsausrüstung: Wichtige Kleinigkeiten:

- 1 Stirnlampe + 1-2 x Ersatzbatterien
- 1 Gletscherbrille
- 1 Sturmbrille
- 1 wärmegeämmte Wasserflasche (mind. 1 Liter)
- 1 Trinkflasche (mind. 1 Liter)
- 1 Urinflasche (mind. 1 Liter, grosse Öffnung)
- 1 Sonnencreme (optimal Spray oder Stift, mind. F30)
- 1 Lippenstift (Sonnenschutzfaktor mind. F30)
- 1-2 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)
- 3-5 gefriergetrocknete Lieblingsmahlzeiten (für Abendmahlzeiten im Hochlager)
- 1 Leichtgewicht Essbesteck (Tasse, Löffel und Gabel)

#### Expeditionsausrüstung: Hardware fürs Klettern

- 1 Klettergurt (alpin, verstellbare Schlaufen)
- 1 Helm (Steinschlaghelm)
- 3 Schraubkarabiner (davon mindestens 1 HMS)
- 1 Abseilachter (i.A. am Fixseil besser als ATC oder andere Abseilgeräte)
- 2 einfache Karabiner
- 1 Jümar –Steigklemme
- 1 kurze, 1 lange Prusik-Schlinge
- 1 Daisy Chain, Y-Schlinge (oder 8mm – 2m Schlinge)
- 1 lange Bandschlinge
- 1 mittellanger Allroundpicke
- 1 weiterer Pickel / Eisgerät bei für Expeditionen mit steilerem Gelände
- 1 Paar Steigeisen (alpin, Stollplatten)
- 1 Paar Teleskopstöcke

### **SummitClimb Gruppenmaterial**

SummitClimb stellt (für Fullservice-Teilnehmer) sämtliche benötigte Gruppenausrüstung: Hochlagerzelte und Kocher, Gas und Verpflegung inklusive dessen Transport. An der Ama Dablam rechnen wir mit zwei Hochlagern und einer gemeinsamen Arbeit zur Fixierung der Route mit anderen Teams. Weitere Details werden in den jeweiligen Leistungen (unter „Kosten&Termine“) der einzelnen Expedition genannt. In Nepal haben wir Solarstrom und Batterien im Basislager mit diversen Anschlussmöglichkeiten für Deine elektronischen Geräte zum Laden.

**Leihmaterial in Nepal:** Bitte rechtzeitig anfragen – siehe unsere Informationen unter:

<https://www.summitclimb.ch/de/service/ausruestung>