



**SummitClimb**

## **Ausrüstungsliste: Mount Everest ABC - Tibet**

Für die Teilnahme am Trekking zum Mount Everest ABC (Advanced BaseCamp) Tibet benötigt jeder Teilnehmer die hier aufgelistete persönliche Ausrüstung. Die Liste gilt als Richtlinie und soll Dich beim Beschaffen und Packen Deiner Ausrüstung unterstützen.

**Tour:** Mount Everest Trekking (EBC, ABC – Nord / Tibet)

**Kategorie:** mittelschweres Trekking, Höhentrekking 6000m+

**Temperaturen:** -10°C / mit Wind-Chill Faktor bis – 25°C

### Allgemein

- 1 Rucksack für die Tagesetappen (30-45 Liter)
- 1 Große Reisetasche, Duffelbag, Packsack oder großer Rucksack (60-80 Liter):  
-> Transport am Berg durch Träger (max. 18kg).
- 1 kleine Tasche zum Materialdepot im Hotel
- Reisepass +1 Kopie
- Versicherungsbeleg für Unfall, Bergung und Ausland.
- Bargeld (ca. USD 800), Kreditkarte
- 1 Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten

### Anreise / Anfahrt:

- Bequeme Schuhe
- Set an Reisekleidung (bis 0°C, windig)
- Buff / Gesichtsmaske

### Wichtige Kleinigkeiten:

- 1 Hygienebeutel + Inhalt
- 1 Seife, 1 kleines Handtuch
- 1 Sonnencreme (mind. F20)
- 1 Sonnenschutz Lippenstift (mind. F20)
- 1 Gletscherbrille / Sonnenbrille (gut abschließend, mind Kat. 3)
- Ca. 1 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)
- 1 Stirnlampe
- 1 Ersatzbatterien
- 1 wärmegeämmte Wasserflasche
- Optional: Messer, Multitool, iPod, Kindel oder ein gutes Buch
- Optional: Pinkelflasche für die Nacht (große Öffnung)

### Trekking: Kleidung und Schlafen (Bereich von +30°C bis - 10°C für Tag und Nacht)

- 2-3x Unterwäsche (Baumwolle und/oder Atmungsaktiv)
- 2 atmungsaktive T-Shirts (kurzärmelig)
- 1 atmungsaktives Hemd (langärmelig)
- 1 atmungsaktive Hose

- 1 Wind/Wasserdichte Hose
- 1 Wind/Wasserdichte Jacke
- 1 warmer Pullover
- 1 Daunenjacke mit Daunenkapuze (optional), sonst warme Jacke
- 1 Paar Wind/Wasserdichte Handschuhe
- 1 Paar Leichtgewicht Handschuhe
- 1 Paar Wanderschuhe: eingelaufen und bequem!!
- 1 Paar Gamaschen (optional, sonst gut bündig abschließende Hose)
- 3 Paar Wandersocken: Polypropylene oder Wolle, warm
- 1 Gesichtsmaske (gegen Wind, sehr wichtig in Tibet)
- 1 Warme Mütze
- 1 Schlafsack warm (mind. bis -15C)\*
- 1 Isolationsmatte
- Optional: 1 Paar Trekkingstöcke / Wanderstock

### **Summit-Gear Materialverleih:**

Bei Bedarf können Produkte durch Teilnehmer unserer Reisen über uns zu vergünstigten Konditionen bezogen oder ausgeliehen werden. Siehe Details zu unserem Material-Service und Verleih unter: <https://www.summitclimb.de/de/service/ausruestung>

In Kathmandu gibt es viele Sportgeschäfte, wo Du günstig Material kaufen oder ausleihen kannst.

### **SummitClimb Gruppenausrüstung:**

Von SummitClimb gestellt werden Zelte, ein Schlafzelt je zwei Teilnehmer (Einzelzelt möglich gegen Aufpreis), ein großes Gruppenzelt, Essbesteck, Küchenausrüstung und Küchenzelt (für den Koch), ein umfangreiches Erste Hilfe Set mit Höhenmedikamente, ein Satellitentelefon für die Notfallkommunikation und kurze Anrufe daheim (€ 3,- / Minute) ab BC/ABC (beim Expeditionsleiter Mount Everest)

### **Mount Everest**

Unsere Übersichtseite zum Mount Everest, allen Touren, inkl. Expeditionen zur Besteigung findest Du auf: <https://www.summitclimb.de/de/highlights/mount-everest>

Diese Trekkingreise nach Tibet begleitet unsere Expedition. Entsprechend erwartet Dich ein hoher Standard in den Basislagern, was sonst in der Region schwierig zu verwirklichen wäre.