



**SummitClimb**

## **Ausrüstungsliste: Everest Basislager Nepal**

Für die Teilnahme am Everest-Basislager-Trekking (Nepal) benötigt jeder Teilnehmer die hier aufgelistete persönliche Ausrüstung. Die Liste gilt als Richtlinie und soll Dich beim Beschaffen und Packen Deiner Ausrüstung unterstützen.

**Tour:** Everest Trekking (Basislager Nepal)

**Kategorie:** Leichtes Trekking, 5500m.

**Temperaturen:** -5°C / mit Wind-Chill Faktor bis – 15°C\*

\*Wichtiger Hinweis: Beim Neujahres-Weihnachts-Termin (Dez/Jan) um 15°C kältere Temperaturen. Der November ist kälter als Oktober und im Mai ist es am wärmsten (instabileres Wetter).

### Allgemein

- 1 Rucksack für die Tagesetappen (30-45 Liter)  
- zum selber Tragen
- 1 Grosse Reisetasche, Duffelbag, Packsack oder grosser Rucksack (80-120 Liter)  
- Transport am Berg durch Sherpa-Träger oder Yaks, max. 25kg
- 1 kleine Tasche zum Materialdepot im Hotel
- Reisepass +1 Kopie
- Versicherungsbeleg für Unfall, Bergung und Ausland.
- Bargeld, Visakarte
- 1 Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten

### Anreise nach Nepal, Kathmandu:

- Bequeme Schuhe
- Set an Reisekleidung

### 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)

SummitClimb – EBC Trekkingreise - Ausrüstung 1/2

<https://www.summitclimb.ch/de/trekking/everest-basislager-nepal>

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

- 1 Paar Wanderschuhe: eingelaufen und bequem!!
- 1 Paar Gamaschen (optional, sonst gut bündig abschliessende Hose)
- 3 Paar Wandersocken: Polypropylene oder Wolle, warm
- 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 Warme Mütze
- Optional: 1 Paar Trekkingstöcke / Wanderstock
- Optional: 1 Regenschirm
- 1 Schlafsack warm (mind. bis -10°C)
- Isolationsmatten (zum Zelten können bei Bedarf in Lukla gekauft werden)

### **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.ch/de/service/ausruestung>

**In Kathmandu, Nepal**, kann man Material ausleihen oder auch günstig kaufen. Viele Sportgeschäfte erwarten Dich, wobei Originalware ähnlich teuer ist wie in Europa. Gerne helfen und beraten wir Dich bei der Materialausleihe / beim Materialkauf.

### **Lodge / Zelte - Gruppenausrüstung:**

Es handelt sich beim SummitClimb Everest BC Trekking um ein Lodge-Trekking. Wir übernachten und logieren in bequemen Lodges entlang des gut ausgebauten Weges.

### **Mount Everest – Expedition erleben!**

Während der Hochsaison (April/Mai) können wir am Everest im Basislager ein Schlafzelt je zwei Teilnehmer - Einzelzelt gegen Aufpreis - stellen. 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 (€ 2,- / Minute) haben wir dort – mehr zu Nepal Expeditionen auf: <https://www.summitclimb.ch/de/expedition/everest-sued-nepal>

Bei gemeinsamer Anreise bist Du dann im Mount-Everest-Team bis zum Basislager dabei.

SummitClimb – EBC Trekkingreise - Ausrüstung 2/2

<https://www.summitclimb.ch/de/trekking/everest-basislager-nepal>