



**SummitClimb**

## **Persönliche Ausrüstung: Manaslu Expedition**

Für die Teilnahme an der SummitClimb Manaslu Expedition benötigt jeder Teilnehmer seine eigene persönliche Ausrüstung. Diese Empfehlung gilt als Richtlinie für Full-Service-Teilnahme inkl. Hochlagerunterstützung (Basic-Teilnehmer müssen komplette Hochlagerausrüstung selbst planen).

**Temperaturen:** bis – 30°C / mit Wind-Chill-Faktor bis -50°C

**Allgemeine Bedingungen:** feucht, schneereich, kalt, sehr windig.

**Kategorien:** 8000m, niedriger 8000er, Expeditionsstyle.

### Allgemein

- 1 große Reisetaschen mit Schloss (120-140 Liter)
- 1 zusätzliche kl. Tasche mit Schloss (Handgepäck, Depot)
- 1 Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Pass, Flugtickets, +Kopien, Versicherungsbeleg,
- 2 extra Pass-Bilder
- Extra Bargeld, Visakarte
- Kamera

### Anreise + Trekking ins Basislager (5800m):

- Kleidung für Bereich +30°C bis - 15°C (bis 2 Tage ab Fahrerlager)  
- inkl. regendichter Kleidung, leichter Isolationsjacke
- Trekkingschuhe
- 1 Teleskopstöcke / Trekkingstöcke (optional)
- Schlafsack (bis -25°C) für Trekking und Basislager
- Isolationsmatte fürs Basislager
- 1 Sonnenbrille
- 1 Sonnencreme (mind. F25)
- 1 Sonnenschutz Lippenstift (mind. F25)

### Wichtige Kleinigkeiten für unterwegs:

- 1 Hygienebeutel+Inhalt
- 1 Seife, 1 kleines Handtuch
- 1 Halstuch /Gesichtsmaske
- iPod, iPad, iPhone, Kindle o.ä. und/oder ein paar gute Bücher.
- Kamera und Ersatzbatterien
- Für elektronische Geräte optimal 12V Input-Ladegeräte

### Expeditionsausrüstung

- 1 Rucksack (55 - 70 Liter)
- optional Regenüberzug für den Rucksack
- 1 Schlafsack warm (mind. bis -30°C)
- 1 zusätzliche Isolationsmatte
- 1 Daunenjacke mit Daunenkapuze (extrem warm)
- 1 Daunenhose / optional: Daunen-Anzug, statt Kombination Jacke und Hose

- 1 Expeditionshosen: atmungsaktive und thermische Funktionalität (warm)
- 1 Wind/Wasser-dichte Hose
- 1 Wind/Wasser-dichte Jacke
- 2 atmungsaktive Expedition-Shirts
- 2 atmungsaktive Expeditions-Hemden
- 2-3 atmungsaktive Unterwäsche
- 1 Warme Mütze
- 1 Gesichtsmaske gegen Wind und Kälte
- 1 Paar Handschuhe, extrem warm (Daune oder Primaloft)
- 1-2 Paar Fleece Handschuhe
- 1 Paar wasserdichte Leichtgewicht Handschuhe
- 1 Paar warme Schalenschule (Millet Everest, Lowa 8000m, LaSportiva Olympus Mono, o.ä.)  
-> Paar Gamaschen (falls nicht schon im Expeditionsschuh integriert)
- 3 Paar Expeditionssocken (Polypropylene oder Wolle, warm)

#### Hardware / technische Expeditionsausrüstung:

- 1 Klettergurt alpin (groß genug für die Daunenbekleidung)
- Y-Schlinge / Daisy-Chain (alternativ: 5 Meter / 7-8mm Schlinge, dynamisches Material)
- 2 Schraubkarabiner
- 4 einfache Karabiner
- 1 Abseilachter
- 1 Jümar –Steigklemme (Petzl, Black Diamond)
- 2 kurze, 1 lange (2m) Prusik-Schlinge
- 1 Eisschraube
- 1 Helm
- 1 Eispickel -> Empfehlung: Mittellanger Allround-Pickel, Steileistauglich
- 1 Paar Steigeisen - >angepasst an die Expeditionsschuhe!! Stahl-Steigeisen mit Anti-Bot-Platte
- 1 Teleskopstöcke (ggf. diejenigen vom Trekking, mit Schneeteller)

#### Wichtige Kleinigkeiten am Berg:

- 2-3 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)
- 5 Mahlzeiten fürs Hochlager (nach eigenem Geschmack)
- Trinkflasche(n) für Unterwegs 2-3 Liter
- 1 wärmegeämmte Wasserflasche (1 bis 2 Liter)
- 1 Urinflasche für Nachts
- 1 Stirnlampe
- 1-2 Ersatzbatterien
- 1 Gletscherbrille
- 1 Sturmbrille
- 1x Sonnencreme / Sun-Blocker (mind. F40)
- 1 x Sonnenschutz Lippenstift (mind. F30)

Fehlt Dir persönliche Ausrüstung? -> siehe unser Material-Service / günstige Angebote unter:

[www.summitclimb.de/de/service/ausruistung](http://www.summitclimb.de/de/service/ausruistung)

#### **SummitClimb Gruppenmaterial**

SummitClimb stellt bei der Manaslu Expedition in Nepalsämtliche gemeinsame Gruppenausrüstung im Basislager: 1 Zelt je Teilnehmer, großes Aufenthaltszelt, Materialzelt und Küchenzelt, Notfallapotheke, GAMOW-Bag und Kommunikationsausrüstung, Radiosystem. Der Hochlageraufbau wird bei der Full-Service-Expedition vom SummitClimb Team (Expeditionsleiter und Sherpas) durchgeführt, inklusive allem notwendigen Gruppenmaterial: Zelte, Kocher und Gas, etc. - Fixseile und Fixierung werden gemeinsam mit in Nepal vorgesehener Agenturvereinbarung arrangiert.