SummitClimb

# Ausrüstungsliste:
# Ama Dablam Expedition

Für die Teilnahme an der SummitClimb Ama Dablam Expedition (Alles Inkl. 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, exponiert.

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

## Allgemein

- ☐ 1 Rucksack (40-55 Liter) zum Tragen am Berg
- ☐ 1 große Reisetasche (Haulbag, Duffelbag, u.ä.) mit Schloss (80-100 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 (Basislager 4800m):

- ☐ Kleidung für den Bereich +30°C bis - 5°C (von 700m bis 5000m; feuchtes Wetter möglich)
- ☐ 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, ein gutes Buch
- ☐ Optional: Kamera

## Expeditionsausrüstung: Kleidung und Schlafen

- ☐ 1 Schlafsack warm (mind. bis -25C)
- ☐ 1 zusätzliche Isolationsmatte
- ☐ 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 (kurzärmlig)

- ☐ 1 atmungsaktives Expeditions-Hemd (langärmlig)
- ☐ 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 Flecee 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)

## Expeditionsausrüstung: Wichtige Kleinigkeiten:

- ☐ 1 Stirnlampe + 1-2 x Ersatzbatterien
- ☐ 1 Gletscherbrille
- ☐ 1 Sturmbrille
- ☐ 1 wärmegedämmte Wasserflasche (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
- ☐ 3 Schraubkarabiner (davon mindestens 1 HMS)
- ☐ 1 Abseilachter (i.A. am Fixseil besser als ATC oder andere Abseilgeräte)
- ☐ 2 einfache Karabiner
- ☐ 1 Eisschraube
- ☐ 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, für freie Begehung ohne Fixseilbelastung)
- ☐ 1 Paar Steigeisen (alpin, Stollplatten)
- ☐ 1 Paar Teleskopstöcke

## SummitClimb Gruppenmaterial

SummitClimb stellt die gesamte Basislagerausrüstung (Aufenthaltszelt, Küchenzelt, 1 Zelt je Teilnehmer), Hochlagerzelte (1 Zelt für 2 Teilnehmer, aufgrund der geringen Plätze gelegentlich mehr Teilnehmer im Zelt), Kocher, Gas, einfaches Essen und gekochtes Wasser, Fixseile (ca. 1,5 km) und sämtliches Fixermaterial (Sherpas versichern die Fixseile bis zum Gipfel), Notfallapotheke, GAMMOV-Bag (Überdrucksack), Radio-System und Satellitentelefon.