



**SummitClimb**

## **Ausrüstungsliste: Makalu Trilogie**

Benötigtes persönliches Material für die Teilnahme an der SummitClimb Makalu Trilogie.

**Temperaturen:** bis  $-35^{\circ}\text{C}$  / mit Wind-Chill-Faktor entsprechend bis  $-50^{\circ}\text{C}$ \*

- BC Baruntse, ca. 5000m um  $-10^{\circ}\text{C}$  nachts
- ABC Makalu, ca. 5600m um  $-15^{\circ}\text{C}$  nachts
- Tagsüber bei Sonne im Zelt dennoch sehr warm
- Gipfelgang Baruntse: ca.  $-20^{\circ}\text{C}$  bis  $-25^{\circ}\text{C}$  nachts / früh morgens
- Gipfelgang Makalu: ca.  $-30^{\circ}\text{C}$  bis  $-35^{\circ}\text{C}$  nachts / früh morgens
- \*und kälter! = bei starkem Wind.

### Allgemein

- 1 Rucksack (60-80 Liter) am Berg, Befestigungen für Isomatte / Zelt / Seile.
- 1 große Reisetasche (Haulbag, Duffelbag, u.ä.) mit Schloss (120-140 Liter)
- 1 zusätzliche kleiner Rucksack für die Reise (Handgepäck, Trekking)
- Packsäcke für Depot / Versand zu Makalu Basislager
- 1 kleines Erstes Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Pass + Kopie
- Versicherungsbeleg: Unfall-, Bergungs- und Auslandskrankenversicherung
- Weitere Reiseunterlagen (Flugnummer, Covid-19-Test, etc.)
- Bargeld, Kreditkarten
- An- und Abreise: Kleidung, etc.

### Allgemeine Kleinigkeiten:

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

### Trekking zum Baruntse Base Camp (ONE-WAY\*):

- Kleidung für den Bereich  $+20^{\circ}\text{C}$  bis  $-5^{\circ}\text{C}$  (von 2000m bis 5000m; Basislager)
- Trekkingschuhe / Trail-Schuhe, warm (1. Paar)
- Isolationsmatte, Schlafsack (optional 2. / oder der Expeditionssack)
- Teleskopstöcke (wechselbar Schneeteller für Bergsteigen)

### Expeditionsausrüstung: Kleidung und Schlafen

- 1 Schlafsack warm, Komfortbereich um  $-25^{\circ}\text{C}$
- 1-2 Isolationsmatten
- 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

Mera Peak & Baruntse & Makalu

<https://www.summitclimb.de/de/expedition/makalu-trilogie>

SummitClimb.de – Makalu Trilogie Expedition - 1/2

- 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)\*

#### Expeditionsausrüstung: Wichtige Kleinigkeiten:

- 1 Stirnlampe + 1-2 x Ersatzbatterien / Ladekabel und Powerbank
- 1 Gletscherbrille / Sonnenbrille (mind. Faktor 4)
- 1 Skibrille / Sturmbrille (mind. Faktor 3)
- 1 wärmegegedämmte Wasserflasche - Thermos (mind. 1 Liter)
- 1+ Wasserflaschen / Trinksack (mind. 1,5 Liter, mehrere je 500-750ml haben sich bewährt)
- 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.)
- 5 gefriergetrocknete Lieblingsmahlzeiten (für Abendmahlzeiten im Hochlager)\*
- 1 Leichtgewicht Essbesteck (Tasse, Löffel und Gabel)
- Feuerzeug, Streichhölzer

#### Expeditionsausrüstung: Hardware fürs Klettern

- 1 Klettergurt: alpin, leicht, groß genug für die Daunenbekleidung
- Y-Schlinge mit 4-5 Meter / 8-11mm Schlinge, dynamisches Material (alternativ Daisy-Chain)
- 2 Schraubkarabiner
- 4 einfache Karabiner
- 1 Abseilachter
- 1 Jümar –Steigklemme (Bsp. Petzl, Black Diamond)
- 2 kurze, 1 lange (2m) Prusik-Schlinge
- 1 Eisschraube
- 1 Helm (Steinschlaghelm, leicht)
- 2 Eispickel/geräte: 1x mittellanger Allround-Pickel, 1x steileistauglich
- 1 Paar Steigeisen (Stahl): Anti-Bot-Platte, angepasst an die Expeditionsschuhe

#### Zum Makalu Base Camp (4800m, ABC 5600m, RÜCK-WEG\*):

- Ersatzkleidung (Rückmarsch, warme Unterwäsche, Socken)
- Trekkingschuhe / Trailsschuhe, warm (2. Paar)
- \*2-3 der gefriergetrockneten Mahlzeiten, Snacks
- Zusätzliche Wärmeschicht, Bsp. Daunenanzug
- Extra Batterien
- Unterhaltungsmaterial: Buch, Karten, etc.

- \* Für die Baruntse-Besteigung-Überschreitung senden wir überflüssige Material vom Baruntse-Basislager zurück nach Kathmandu. Weiteres Material senden wir vor ins Makalu Basislager.
- Leichtes Gewicht: Bitte achte auf Minimalisierung Deines persönlichen Materials, leichte Karabiner, Gurt, etc. für diese Expedition

#### **Option Ski:**

- **Der Mera Peak** eignet sich gut zum Skifahren und als Zusatzoption können wir Skigepäck für Flug und Transfer in Nepal organisieren. Volle Skitourenausrüstung inkl. LVS+Sonde+Schaufel nötig.
- **Am Baruntse** kann bei viel Schnee am Westcol-Plateau Ski (oder Schneeschuhen) vorteilhaft sein, zwischen Camp 1 und 2 befinden sich weitere gute Ski-Hänge. Jedoch ist der Gipfelgrat ungeeignet zur Abfahrt und ein 2.Paar Bergsteigerschuhe muss getragen werden.

**SummitClimb-Material:** Gruppenseile (60m, 50m), volles Rack, einige Fixseile, Schaufeln je 2er-Team, Hochlagerzelte, ggf. Leichtgewicht-Zelte, Hochlagerkocher, zusätzliche Trockenmahlzeiten, Gas, etc.