



Ausrüstungsliste: Lhakpa Ri (7045m) Expedition Mount Everest Nordcol

Für die Teilnahme an der SummitClimb Lakpa Ri Expedition (Alles Inkl. mit Hochlagerunterstützung), respektive dem Everest-Nordcol-Trekking benötigt jeder Teilnehmer die hier empfohlene persönliche Ausrüstung. Die Liste gilt als Richtlinie für die Besteigung inkl. Hochlagerunterstützung und soll Dich beim Beschaffen und Packen Deiner Ausrüstung unterstützen.

Allgemeine Bedingungen der Besteigung: kalt und trocken.

Kategorien: 7000m, technisch leicht, Expeditionsstyle, Gletscher-Trekking.

Temperaturen: bis – 20°C / mit Wind-Chill-Faktor bis -30°C

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
- 1 extra Pass-Bild
- Versicherungsbeleg: Unfall-, Bergungs- und Auslandskrankenversicherung
- Bargeld, Visakarte

Anreise + Trekking (Basislager 6300m):

- Kleidung für den Bereich +30°C bis - 10°C
- Trekkingschuhe
- Sandalen, Badehose
- Schlafsack leicht (bis -15°C) 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, Speicherkarte und Ersatzakku

Expeditionsausrüstung: Kleidung und Schlafen

- 1 Schlafsack warm (mind. bis -20°C)
- 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 (kurzärmelig)
- 1 atmungsaktives Expeditions-Hemd (langärmelig)
- 1 Wind/Wasserdichte Jacke
- 1 Fleece Pullover oder Jacke
- 1 Daunenjacke mit Daunenkapuze
- 2-3 x Unterwäsche (optimal atmungsaktiv)
- 1 atmungsaktive Expeditions-Hose (lange Unterhose)
- 1 Wind/Wasserdichte Hose
- 1 Fleece Hose (optional Daunenhose)
- 3 Paar warme Expeditionssocken (Polypropylen oder Wolle)
- 1 Paar warme Schalenschule
- 1 Paar Gamaschen (falls noch nicht im Schuh integriert)

Expeditionsausrüstung: Wichtige Kleinigkeiten:

- 1 Stirnlampe + 1-2 x Ersatzbatterien
- 1 Gletscherbrille
- 1 Sturmbrille
- 1 wärmegeämmte Wasserflasche (mind. 1 Liter)
- 1 Urinflasche (mind. 1 Liter, große Öffnung)
- 1 Sonnencreme (optimal Spray oder Stift, mind. F30)
- 1 Lippenstift (Sonnenschutzfaktor mind. F30)
- ca. 2 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)
- 1-2 gefriergetrocknete Lieblingsmahlzeiten (für Abendmahlzeiten im Hochlager)
- 1 Leichtgewicht Essbesteck (Tasse, Löffel und Gabel)

Expeditionsausrüstung: Hardware fürs Klettern

- 1 Klettergurt (alpin, verstellbare Schlaufen)
- 1 Helm
- 2 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 Allroundpickel
- 1 Paar Steigeisen (alpin, Stollplatten)
- 1 Paar Teleskopstöcke

SummitClimb Gruppenmaterial

SummitClimb stellt die gesamte Basislagerausrüstung (beide Everest Basislager in Tibet, Vollverpflegung mit 3 warmen Mahlzeiten am Tag), Hochlagerzelte (1 Zelt für 2 Teilnehmer), Kocher, Gas, im Hochlager einfaches Essen und gekochtes Wasser, Fixseile und sämtliches Fixermaterial (Sherpas versichern die Fixseile bis zum Gipfel), Notfallapotheke, GAMMOV-Bag (Überdrucksack), Radio-System und Satellitentelefon.