



Ausrüstungsliste: Nepal Trekking – Mera Peak

Für die Teilnahme an der Mera Peak Trekkingreise benötigt jeder Teilnehmer seine eigene persönliche Ausrüstung. Wir durchwandern verschiedene Klimazonen von subtropisch (es kann nass werden) bis zu hochalpinem Gelände (Geröll, Gletscher, Schnee).

SummitClimb: Mera Peak Besteigung – Nepal Trekking

Kategorien: Trekking, 6000er Bergsteigen, Hochtour, Gletschertour.

Temperaturen: bis -15°C / mit Wind-Chill-Faktor bis -25°C

Allgemein

- 1 Tagesrucksack (ca. 50-60 Liter) zum Tragen beim Trekking und der Besteigung
- 1 große Reisetasche / Duffelbag (80-120 Liter, möglichst wasserdicht)
- 1 zusätzliche kleine Tasche (zum Depot in Hotel, optional)
- 1 kleines Erstes Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Pass + Kopien
- Versicherungsbeleg: Unfall-, Bergungs- und Auslandskrankenversicherung
- Bargeld (vorzugsweise USD), Kreditkarte

Anreise Nepal:

- Kleidung für den Bereich +30°C bis - 5°C
- Wechselkleidung für Stadt

Kleinigkeiten:

- 1 Hygienebeutel + Inhalt
- 1 Seife, 1 kl. Handtuch
- 1 Sonnenbrille
- 1 Sonnencreme (mind. F20)
- 1 Sonnenschutz Lippenstift (mind. F20)
- Optional: Messer, Multitool, MP3-Player, Smartphone, Kindle, ein gutes Buch
- Optional: Kamera und Speicherkarten, Ersatzakku, Powerbank

Ausrüstung am Berg: Kleidung und Schlafen

- 1 warme Mütze
- 1 Gesichtsmaske gegen Wind und Kälte
- 1 Paar Wind/Wasserdichte Handschuhe (optimal Daunenfaustlinge)
- 1 Paar Leichtgewicht Handschuhe (Fleece oder Polyester)
- 3 Unterwäsche (optimal atmungsaktiv)
- 1 atmungsaktive Expeditions-Hose (lange Unterhose)

[www.SummitClimb.de](http://www.summitclimb.de) – Mera Peak - Gear 1/2

Nepal Trekking – Mera Peak Besteigung:

<https://www.summitclimb.de/de/trekking/mera-peak-besteigung>

- 2 atmungsaktive Expeditions-Shirts (kurzärmlig)
- 1 atmungsaktives Expeditions-Hemd (langärmlig)
- 1 Wind/Wasserdichte Jacke (Regenjacke)
- 1 warmer (Fleece) Pullover
- 1 Daunenjacke mit Daunenkapuze
- 1 Wind/Wasserdichte Hose
- 1 warme Hose (Fleece, Softshell, optional Daunen hose)
- 2 Paar warme Expeditionssocken (Polypropylene oder Wolle)
- 2 Paar Trekkingsocken
- 1 Paar warme Bergschuhe (Steigeisenfest)
- 1 Paar bequeme Trekkingschuhe (Trail-Schuhe, Wanderschuhe)
- 1 Paar Gamaschen (falls noch nicht im Schuh integriert)
- 1 Schlafsack (Komfortbereich -5°C genügt)*

*Es erfolgen nur 1-2 Nächte in den kälteren Hochlagern am Mera Peak (über 5000 Metern Höhe). Man kann mit weiteren der warmen Kleidung schlafen.

Ausrüstung am Berg - Wichtige Kleinigkeiten:

- 1 Stirnlampe
- 1-2 x Ersatzbatterien
- 1 Gletscherbrille
- 1 Sturmbrille
- 1 wärmegeämmte Wasserflasche (mind. 1 Liter)
- Trinkflasche(n), System – mind. 2 Liter
- 1 Sonnencreme (optimal Spray oder Stift, mind. F30)
- 1 Lippenstift (Sonnenschutzfaktor mind. F20)
- 1-2 kg persönliche gut schmeckende Snacks (Energieriegel, etc.)

Gletscherausrüstung / technisches Material für die Besteigung

- 1 Klettergurt Gletscher/Alpin
- 2 Schraubkarabiner (davon mindestens 1 HMS)
- 4 einfache Karabiner
- 1 Abseilachter*
- 1 Steigklemme (Jümar)*
- 1 Y-Schlinge (5m, ca. 6-8mm Seil, o.ä.)*
- 1 kurze, 1 lange Prusik-Schlinge
- 1 mittellanger Allroundpickel
- 1 Paar Steigeisen (mit Stollplatten)
- 1 Paar Teleskopstöcke (optional, empfehlenswert)
- 1 Helm

*Die Anpassung dieses technischen Materials für die Besteigung erfolgt in Nepal. Auf den letzten Metern zum Gipfel kann das Gehen am Fixseil notwendig sein.

SummitClimb – Materialverleih Nepal

Alles Material für diese Trekkingreise kann in Nepal gekauft oder geliehen werden. Die komplette technische Ausrüstung und auch Schlafsack können in Nepal geliehen werden.

[www.SummitClimb.de](http://www.summitclimb.de) – Mera Peak - Gear 2/2

Nepal Trekking – Mera Peak Besteigung:

<https://www.summitclimb.de/de/trekking/mera-peak-besteigung>