



**SummitClimb**

## **Ausrüstung: Mount Everest Expedition - Nepal**

Für die Teilnahme an der SummitClimb Lhotse Expedition benötigt jeder Teilnehmer seine eigene persönliche Ausrüstung. Diese Empfehlung gilt als Richtlinie für Teilnahme inkl. Hochlagerunterstützung.

**Temperaturen:** bis – 40°C / mit Wind-Chill-Faktor bis -65°C

**Allgemeine Bedingungen:** extrem kalt, hohe Temperaturschwankungen, sehr windig.

**Kategorien:** 8000m, Mount Everest, 8850m, Expeditionsstyle.

### Allgemein

- 1-2 große Reisetaschen mit Schloss (2x ca. 60-80 Liter oder 1x ca. 120-140 Liter)
- 1 zusätzliche kl. Tasche mit Schloss (für das Depot in Kathmandu)
- 1 Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Pass +Kopien
- Flugdaten (E-Ticket) und Versicherungsbeleg
- Extra Bargeld, Kreditkarte (Visa, Amex)

### Anreise+Trekking ins Basislager (5300m):

- Kleidung für den Trekking- Bereich +30°C bis - 15°C (mehrtägiges Mount Everest Trekking)
- Trekkingschuhe, es reichen Turnschuhe bei entsprechender Trittsicherheit
- Schlafsack (bis -25°C) für Trekking und Basislager
- Isolationsmatte fürs Basislager
- 1 Sonnenbrille
- 1 Sonnencreme, Sonnenschutz Lippenstift (mind. F25)

### Wichtige Kleinigkeiten für unterwegs:

- 1 Hygienebeutel+Inhalt
- 1 Seife, 1 kleines Handtuch
- 1 Halstuch /Gesichtsmaske
- MP3-Player, iPod, iPad und/oder ein paar gute Bücher.
- Kamera und Ersatzbatterien, ausreichend Speicherkarten
- Für elektronische Geräte optimal 12V Input-Ladegeräte

### Expeditionsausrüstung

- 1 Rucksack (60-70 Liter)
- 1 Tagesrucksack (30-40 Liter)
- 1 Schlafsack warm (mind. bis -40°C)
- 1 zusätzliche Isolationsmatte
- 1 Warme Mütze
- 1 Gesichtsmaske gegen Wind und Kälte
- 1 Paar Wind/Wasserdichte Handschuhe, extrem warm (optimal Daune)
- 1 Paar Fleece Handschuhe
- 1 Paar Leichtgewicht Handschuhe
- 3 Paar Expeditionssocken (Polypropylene oder Wolle, warm)

- 2-3 atmungsaktive Unterwäsche
- 2 atmungsaktive Expedition-Shirts
- 2 atmungsaktive Expeditions-Hemden
- 1 atmungsaktive Expeditionshose
- 1 Daunenjacke mit Daunenkapuze (extrem warm)
- 1 Daunenhose (oder Anzug in Kombination mit Jacke)
- 1 Wind/Wasser-dichte Hose
- 1 Wind/Wasser-dichte Jacke
- 1 Paar warme Schalenschule (Millet Everest, OneSport, o.ä.)
- 1 Paar Gamaschen (falls nicht schon im Expeditionsschuh integriert)

#### Hardware / technische Expeditionsausrüstung:

- 1 Klettergurt alpin (groß genug für die Daunenbekleidung)
- 2 Schraubkarabiner
- 2 einfache Karabiner
- 1 Abseilachter
- 1 Eisschraube
- 1 Jümar –Steigklemme
- 2 kurze, 1 lange Prusik-Schlinge
- 1 kurze, 1 lange Bandschlinge
- 1 Helm
- 1 Eispickel (Mittellanger Allround-Pickel, Steileistauglich)
- 1 Paar Steigeisen (angepasst an die Expeditionsschuhe)
- 1 Teleskopstöcke mit Schneeteller

#### Wichtige Kleinigkeiten am Berg:

- 1x Sonnencreme / Sun-Blocker (mind. F40)
- 1 x Sonnenschutz Lippenstift (mind. F30)
- 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

### **SummitClimb Material-Service**

Fehlt Dir noch persönliches Material, brauchst leichtere und bessere Ausrüstung für Deine Lhotse Besteigung? ...siehe bitte unseren Service unter: <http://www.summitclimb.de/de/service/ausruetzung>

### **SummitClimb Gruppenmaterial**

Wir stellen bei der Lhotse Expedition (Teilnahme zum Full-Service-Preis) sämtliche gemeinsame Gruppenausrüstung für das Basislager (1 Zelt je Teilnehmer, großes Aufenthaltszelt, Materialzelt und Küchenzelt, Notfallapotheke, GAMOW-Bag und Kommunikationsausrüstung) und für die Hochlager (Zelte, Radiosystem, Kocher und Gas, Fixseile). Der Hochlageraufbau wird bei der Full-Service-Teilnahme von dem SummitClimb Team (Expeditionsleiter und Sherpas) durchgeführt.