



# Nepal Himalaya Reisen

## Kleine Packliste zum ausdrucken

- Große Tasche, Seesack oder Rucksack (am besten ohne Rollen)
- Eine kleinere Tasche oder Koffer für Kleidung die nicht zum Trekking benötigt wird und die Sie unentgeltlich im Hotel in einem geschlossenen Raum belassen können
- Tagesrucksack (30 bis 40 Liter) mit Regenhülle für Dinge des persönlichen Bedarfes (Kamera, Pass, Akkus, Regenkleidung, Finanzen)
- Plastik Tüten für Schmutzwäsche und Dokumente, gerade für Dokumente machen sich die kleinen Zipper Beutel (gibt es in jeder Drogerie) ganz gut
- Trekkinghose, geeignet sind Hosen die man abzippen kann, da es anfangs auch mal recht heiß werden kann
- Warme Trekkinghose, winddicht und wasserabweisend
- T-Shirts, am besten machen sich Funktions Shirts, Langarm Shirts
- Funktions Unterwäsche
- Wandersocken (etwa 4 bis 5 Paar)
- Gut eingelaufene Wanderschuhe knöchelhoch
- Fleece Pullover oder Jacke
- Regenkleidung – eventuell ein Schirm, denn unter Regenkleidung schwitzt man schnell
- Gore Tex Jacke – wind und wasserdicht
- Daunen Jacke, wenn es besonders hochgeht
- Schal, Handschuhe, Mütze (am besten die Ohren sind mit bedeckt), ein kleines Tuch als Mundschutz gegen starken Wind
- Leichtere Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- Bequeme Hose und Schuhe (geeignet auch zum Duschen, oder eventuelle Fluss Überquerungen) für abends in der Lodge
- Warme Schlafbekleidung
- Ohrstöpsel (die Lodgen können sehr hellhörig sein)
- Schnell trocknendes Handtuch
- Ein paar Klammern
- Taschenmesser
- Waschtasche für den persönlichen Bedarf (Zahncreme, Duschbad usw. kann man auch in Kathmandu kaufen)
- Zur Entspannung ein Buch, E book Reader, kleine Reise Spiele, Notizbuch oder Ohrhörer zum Musik hören (Handy)
- Trekkingstöcke – gerade wenn es Bergab geht schont es die Knie – Trekkingstöcke kann man ebenfalls gut und günstig in Kathmandu erwerben
- Teebeutel Ihres Geschmacks
- Sonnenbrille (mit sehr guten UV Schutz), Sonnencreme und Lippenbalsam mit hohen LSF
- Kleine Taschenlampe, oder Stirnlampe, Ersatzbatterie
- Kleine Snacks, Müsli Riegel oder Traubenzucker
- Waschmittel in der Tube (biologisch abbaubar), ein paar Klammern

- Insektenschutz (für das südliche Terrain)
- Schlafsack (etwa minus 15 Grad im Komfortbereich)
- Toilettenpapier, Feucht Tücher
- Trinkflasche 1 Liter (Thermosflasche für Heißgetränke)
- Medikamente (Kopfschmerzen, Durchfall, Erkältung, Übelkeit) Pflaster, usw.
- Power Pack oder Solar Ladegerät (kann man am Rucksack befestigen)