

Ausrüstungsempfehlung für Trekking/Arbeitsreise nach NEPAL

Bei Fragen ruf einfach an - Reisebegleiter Ernst Dullnigg
0664/8521721



Große **Reisetasche**: wir empfehlen einen Dufflebag ca. 90 - 110 Lt.

Bei Trekkingreisen ist Robustheit wichtig – bitte keine Koffer oder große Rucksäcke mit vielen Bändern! (Für Schäden wird nicht gehaftet!)

Die Träger können Duffelbags gut zusammenbinden und den ganzen Tag trage. Außerdem sind sie staub- und wasserdicht.

Ev. zweite, leichte Reisetasche (oder zB IKEA Sack) zum Deponieren nicht benötigter Kleidung im Hotel. Es genügt eine Tasche für zwei Personen.

Tagesrucksack (ca. 25-35 l) . Tipp: gleich als Handgepäck nehmen

Schlafsack: Daunen- oder Kunstfaser (ca. Komforttemperatur ca. 0°C)

Wanderschuhe: knöchelhöhe, stabile Trekkingschuhe mit guter Profilsohle sind ideal; keine schweren, steigereisenfesten Bergschuhe

Leichte, bequeme **Freizeitschuhe** oder **Trekkingsandalen** (für die Anreise und wichtig als Ersatzschuhe, sowie abends im Camp)

Kleidung: Bequeme Outdoor- Freizeitkleidung

Wanderhose (ev. Hosenbeine abzippbar)

Kurz- u. Langarmshirts (fürs Wandern aus Merinowolle od. Transtex, für danach ist auch Baumwolle ok) (Transtex = Plastik und stinkt wenn es verschwitzt wird, Merinowolle stinkt nicht) ☺ such dir den Zeltpartner gut aus

Outdoorjacke aus Merinowolle, Softshell oder Fleece

Funktionsjacke (regendicht & atmungsaktiv)

Dünne **Daunenjacke** als „eiserne Reserve“ und für die Abende im Camp. Wenn die Sonne untergeht kann es kühl werden.

Unterwäsche (fürs Wandern aus Merinowolle, Seide od. andere Funktionsstoffe, für danach ist auch Baumwolle ok) (Funktionsstoffe = Plastik und stinkt wenn es verschwitzt wird, Merinowolle stinkt nicht) ☺ such dir den Zeltpartner eh schon wissen

Trekkingsocken & normale Socken

Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz

Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor & Lippenschutz

Brille & Ersatzbrille für BrillenträgerInnen (bzw. Ersatzbrille für LinsenträgerInnen)

Kopfbedeckung (Kappe, Tuch, Mütze, Multifunktionstuch, Haube) als Schutz gegen Kälte und Sonne

Ev. Schal .. gibt es in Kathmandu sehr günstig und in höchster Kaschmirqualität

Handschuhe

Plastiksäcke (für Schmutzwäsche und als Regenschutz der Sachen im Gepäck)

Teleskopwanderstöcke ... wenn persönlich bevorzugt

Taschentücher

Toilettenpapier & eventuell Feuchttücher. Hygieneartikel

+ 1 Rolle Klopapier im Handgepäck

Persönliche Toilettenartikel

Kleines **Handtuch**, eventuell Waschlappen

Ohrenstöpsel

Reisepass gültige mindestens 6 Monate bei der Einreise (inkl. Kopie) und 2 leere Seiten im Pass. Visum am Flughafen erhältlich.

Flugtickets, Ausweise, Reisedokumente, Versicherungspolizze (auch Kopien)

2 – 3 Passbilder

Bargeld: Dollar (kleine Scheine) oder Euro können in Kathmandu gut gewechselt werden.

Achtung – wenig Bankomaten

Literatur (Reiseführer, Buch, Sprachführer)

Wecker, Uhr, Schreibzeug, Notizbuch und sonstigen Krimskrams

Taschenmesser (beim Flug nicht ins Handgepäck!)

Fotoapparat inkl. Speicherkarten, Akkus & Ladegerät

Reiseatapter für Stromsteckdosen

Trinkflasche (mindestens 1 Lt. und bruchfest – vorm Einchecken am Flughafen ausleeren!)

Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien) mit Einschaltssicherung.

Bauchtasche für Geld & Dokumente

Nummernschloss zum Absperren der Zimmer in den Lodges

Persönliche Reiseapotheke, Medikamente je nach Bedarf:

Verbandsmaterial, Pflaster, Blasenpflaster (Compeed)

Leukoplast (als Universalreparatur- & Blasenvorbeugemittel)

Im Zusammenhang mit einem Arztbesuch kannst du gleich überprüfen, wie gut deine Reiseapotheke ausgestattet ist, beziehungsweise mit ihrer Zusammenstellung beginnen. Zur Grundausstattung gehören: Mittel gegen Fieber und Schmerzen, Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Sonnenbrand, Insektenstiche, Allergien, Pilzerkrankungen, Bindegauhtentzündung und Prellungen.

Essgeschirr, Besteck, Trinkbecher, Schlafmatte, Zelt

Wird von unserem Kooperationspartner, Sunshine Treks, zur Verfügung gestellt.

Wer möchte, kann seine eigenen Campingsachen mitnehmen

Bei aufblasbaren Matten (zB Thermarest) Reparaturset mitnehmen.

Für den Schulbau, arbeitstaugliche Kleidung für die Baustelle und Arbeitshandschuhe

Gerne beraten wir dich zu allen Ausrüstungsgegenständen und Kleidung und helfen beim Einkaufen mit kostengünstigen Kauftipps.