

Ausrüstungsliste Tibetisches Hochplateau 2020



✓

Allgemeine Bekleidung	Beschreibung, Bemerkung
3 T-Shirts	
3 Paar Wollsocken (dünn)	
Leichte Reisehose	
Hemd, Langarm-Shirt	
Windstopper-Gilet	
Unterwäsche	
Sportschuhe	für Anreise und leichte Wanderungen
Badeanzug / -Hose	
Trekking Bekleidung	
Trekking- / Berghose	etwas wärmer
Trekkinghose	leicht
Fleece-, od. Laufhose	als Reserve, am Lagerplatz, ev. zum Unterziehen bei großer Kälte
Hardshell-Jacke (Goretex)	Wind- und Regenschutz
Wärmejacke	leichte Daune; PrimaLoft; dicker Fleece
Fleecejacke / Softshell	
2-3 Paar Trekking-Socken	
Trekkingsschuhe	mittel- bis feste Ausführung (200€-Klasse)
Sandalen	z.B. Crocs
2-3 Funktionspullis	z.B. Ortovox (Wolle), Löffler (Transtex)
1-2 Shirts (Wolle)	
Sonnenkappe, od. Sonnenhut	
Haube	
Windstopper, od. Fleece Handschuhe	
Sonstige Ausrüstung	
Teleskop-Stöcke	
Hütten- / Innenschlafsack	
Daunen- od. Kunstfaserschlafsack	Komfortbereich ca. -10°C (z.B. 900g Daune)
ev. zusätzliche Unterlagsmatte	
Taschenmesser	
Trinkflasche 1 - 2 liter	Kunststoff, oder Alu (Sigg)
ev. Thermosflasche 0,8 - 1l	aus Stahl (unzerbrechlich)
Trinkpulver / Tabletten	ev. Isotonisch, od. Mineraltabletten (z.B. Magnesium)
Reiseausrüstung	
30l Rucksack	als Handgepäck im Flugzeug und als Wanderrucksack
Troßsack, bzw. Reisetasche	100 liter Volumen (so groß, dass alles hinein passt)
ev. Mini-Reisetasche (??)	als Depot (alternativ Perlonsack)
Stirnlampe / Taschenlampe	
Sonnenbrille	100% UV-Schutz!!
Reservebrille	
2-4 Plastiksackerl	zum Verpacken, z.B. für Wäsche
Vorhängeschloß	Zahlenschloß für den Troßsack
Uhr / Wecker	
Foto- / Filmausrüstung	

Papierkram		
Ausdruck Flugticket; Reisepasskopie		
Ausdruck e-Visa (ETA)		
Reisepass		ab Einreisedatum noch 6 Monate gültig
Brieftasche mit Bargeld		ca. 500 Euro
Bankomat- und/oder Kreditkarte		
(Lese-)Buch		
Notizbuch + Kugelschreiber		
Hygiene		
Duschgel		
Shampoo		
Handtuch		
Feuchttücher		
Zahnpaste + Zahnbürste		
Sonnencreme (Faktor 20-40)		
Lippenschutz (UV-Schutz)		hoher Schutzfaktor
Taschentücher		
Bürste / Kamm		
Haut- / Nagelschere		
Taschenspiegel		
Medikamente & Erste Hilfe		
persönliche Medikamente		falls notwendig
ev. Mittel gegen Fieberblasen		z.B. Zovirax
Pflaster, Tape, Blasenset		für die eigenen Blasen und kleinen Blessuren
Hustenzuckerl		halten den Hals feucht
einfache Medikamente		gegen Verkühlung, Halsschmerzen, Husten
Vitamintabletten		zur Stärkung des Immunsystems