

Nepal Packliste (Trekking)

- **Dokumente:** Pass, Flugtickets, Impfpass, Visum
- Bargeld
- EC- und/oder Kreditkarten
- Robustes, wasserabweisendes Gepäckstück für die Träger
- Tagesrucksack mit etwa 40 l Volumen
- Bauchtasche
- Schlafsack mit min. -7 Grad Komforttemperatur
- dünnes Inlett (für Betten und/oder Leih Schlafsack)
- Trekkingstöcke
- Knöchelhohe, gut eingegangene Wanderschuhe
- Flip-Flops oder Badelatschen für die Duschen in den Camps
- wenn Platz, 1 Paar leichte Sneakers für die Lodges
- 3-4 Paar Wandersocken (Merino)
- 1 Paar extra dicke Skisocken (für die Abende in den Lodges)
- Unterwäsche für ca. 8-10 Tage
- 1 Softshell-Wanderhose
- 1 dickere Wanderhose
- 2 abzippbare, leichte Wanderhosen
- 2 Paar lange Merino Unterhosen
- 2 kurze Merino Shirts
- 2 lange Merino Shirts
- 1 dickes Merino Shirt
- 2 dünne, atmungsaktive Shirts für die Etappen im subtropischen Bereich
- 2 Fleecejacken
- 1 Regenjacke / Poncho
- 1 Regenhose
- 1 dünne Kunstdaune oder Softshelljacke
- 1 dicke Daunenjacke
- 1 Hardshelljacke (winddicht)
- 1 Paar dünne Handschuhe
- 1 Paar dicke Handschuhe
- Stirnband oder Schirmkappe
- Dicke Wollmütze
- Schlauchschal aus Fleece
- Multifunktionsstuch/ Buff
- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- Haarbürste / Kamm / Haargummis oder Spangen
- Duschgel & Haarshampoo in Reisegröße. **Tipp:** Platzsparend als festes Shampoo kaufen.
- Trockenshampoo
- Rasierer
- Nagelschere und Nagelfeile
- Fußcreme (Hirschtalg)
- Lippenpflegestift mit LSF 50
- Sonnencreme mit LSF 50
- Deo

- Damenhygieneartikel
- Desinfektionsmittel
- Feuchttücher (viele!)
- 2 Rollen Klopapier
- Taschentücher
- Handwaschmittel
- 1 Mikrofaserhandtuch
- Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster
- **Persönliche Reiseapotheke:**
 - *Mittel gegen Durchfall*
 - *Etwas gegen Blähungen und Magenkrämpfe*
 - *Schmerzmittel wie Ibuprofen*
 - *Nasenspray zum Befeuchten*
 - *Elektrolyte*
 - *Vitamine (Vitamin C, Magnesium...)*
 - *Pflaster in verschiedenen Größen*
 - *Fieberthermometer*
 - *alle persönlichen Medikamente*
 - *nach Absprache mit dem Reisemediziner Medikamente gegen Höhenkrankheit z.B. Diamox*
- Moskitospray
- Verhütungsmittel bei Bedarf
- Powerbank
- Weltreiseadapter
- Smartphone & Ladekabel
- Kopfhörer
- ev. Kamera & Allround-Objektiv
 - *Ladegerät & Ersatzakkus*
 - *Reinigungsset*
 - *Kamerahalter für den Rucksack*
 - *Filter*
- ev. Reisestativ
- Packwürfel
- kleine Drybag
- Sonnenbrille
- Wasserflasche min. 1L
- Thermoskanne 500 ml
- Trinkblase
- Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- Smartwatch oder Pulsuhr
- Taschenmesser
- Wäscheleine
- kleines Zahlenschloss
- Kindle / E-Reader
- Notizbuch & Kugelschreiber