

# Ausrüstungsliste für Trekking mit Gipfelbesteigungen in Nepal

---

## Gepäck

- Robuste Tasche, Rucksack oder Kofferrucksack, Koffer sind nicht geeignet (eine zweckmässige Reisetasche kann zu einem vergünstigten Preis bei uns bezogen werden)
  - Tagesrucksack 30 – 40 Liter (für Jacke, Wasserflasche, Picknick, Fotoausrüstung) mit Regenhülle
- 

## Dokumente / Geld

- Reisepass (6 Monate über Ausreisedatum gültig) plus Kopie im Fall eines Verlustes
  - 2 Passfotos, evtl. werden diese gebraucht
  - Flugtickets, falls diese nicht erst im Land abgegeben werden
  - Bargeld in Schweizer Franken, kann problemlos in Kathmandu und Pokhara gewechselt werden
  - Evtl. Bankkarte, in Kathmandu und Pokhara gibt es Bancomaten, ausserhalb nur an wenigen Orten. Bei der eigenen Bank nachfragen, ob die Karten für Asien freigeschaltet sind (viele sind vorsorglich gesperrt)
  - Kreditkarte falls vorhanden (für Notfälle)
  - 2 Passfotos, werden evtl. für Permits gebraucht (Automatenfotos sind o.k.)
  - Dokumenten-Gurt oder -Tasche (unter der Kleidung zu tragen)
  - Angaben zu Ihrer Reiseversicherung, Gepäckversicherung, Krankenkasse, Unfallversicherung, Rega etc. inklusive Versicherungsnummern und 24h-SOS-Telefonnummern
- 

## Bekleidung

- Unterwäsche und lange Unterhosen aus Merinowolle oder Kunstfaser (Baumwolle eher für die Stadt oder den Abend)
- Shirts oder Hemden aus Merinowolle oder Kunstfaser (Baumwolle eher für die Stadt oder den Abend)
- Langarm-Shirt, leichter Pullover oder Fleece
- Warmer Fleece-Pullover oder Jacke, evtl. Softshell
- Robuste, leichte Trekkingshose, evtl. eine festere Berghose fürs Trekking
- Thermohose
- Wasser- und winddichte Regenjacke (Gore-Tex oder ähnlich)
- Wasser- und winddichte Regenhose (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. Regenschirm oder Poncho
- Wasserdichte Gamaschen
- Warme Daunen- oder Kunstfaserjacke (für kalte Abende in der Höhe)
- Steigeisenfester wasserdichter Bergschuh (gut eingelaufen)
- Sandalen, Turn- oder Freizeitschuh
- Trekkingsocken oder ähnlich plus warme Socken für den Abend und die Nacht
- Mütze und Handschuhe
- Halstuch, Buff oder Gesichtsmaske etc. gegen Wind, Staub und Kälte
- Evtl. Badebekleidung (allenfalls hat es im Hotel in Kathmandu oder Pokhara einen Swimming Pool)

**Wichtige Hinweise: In den letzten Jahren kam es immer wieder zu ungewöhnlichen, den Jahreszeiten nicht entsprechenden Wetterlagen. So kann es beispielsweise überdurchschnittlich regnen, was die Wege schlammig werden lässt. In Nepal sind bei feuchtem Wetter zudem Blutegel keine Seltenheit. Generell sollte man auf alle Wetterlagen vorbereitet sein, dann lässt sich die Reise besser geniessen.**

**Einige Ausrüstungsgegenstände wie Daunen- und Kunstfaserjacken, Fleece, Sonnenhüte etc. können in Kathmandu oder Pokhara teilweise sehr günstig und in vernünftiger Qualität gekauft werden. Es gibt auch Markenartikel, hier sind die Preise in der Regel nicht viel tiefer als in der Schweiz.**

---

## Hygiene

- WC-Papier für unterwegs (in den Hotels, Gasthäusern und in unseren eigenen Zeltcamps etc. hat es WC-Papier, auf öffentlichen Toiletten ist dies aber nicht Standard)
- Evtl. Feuchttüchlein
- Waschlappen und kleines Badetuch
- Persönliche Toilettenartikel (Flüssigkeiten auslaufsicher abgefüllt, Seife biologisch abbaubar)
- Desinfektionsmittel für die Hände
- Hygiene-Artikel für Frauen

## Sonnenschutz

- Gute Sonnenbrille
  - Kopfbedeckung (evtl. mit Krempe oder Nackenschutz)
  - Sonnenschutzcreme und Lippenpomade mit hohem Schutzfaktor (25 – 50)
  - Evtl. Insektenschutzspray (je nach Jahreszeit hat es Mücken, Zecken. Auch das Dengue-Fieber kann ein Risiko sein)
  - Evtl. Handcreme (einige Regionen in Nepal sind sehr trocken)
- 

## Schlafen

- Guter Daunen- oder Kunstfaserschlafsack (Komfortbereich -10/-15 °C).
  - Warme Schlafmatte, bewährt haben sich die Modelle mit einem R-Wert (Isolationswert) von 3 oder mehr, wie von Exped, Therm-a-Rest, Sea to Summit etc. Falls Sie nicht sicher sind mit Ihrem Schlafsack und der Matte, dann fragen Sie uns. Frieren während des Trekkings ist nicht angenehm.
  - Evtl. Seiden- oder Leinenschlafsack und Reisekopfkissen (aufblasbar von Exped oder ähnlich)
  - Stirnlampe mit Ersatzbatterien
  - Soft-Ohropax (Hundegebell etc.)
- 

## Praktisches

- Evtl. zusammenfaltbare Wanderstöcke für steile Auf- oder Abstiege
  - Taschenmesser
  - Trinkflaschen oder -beutel (Platypus) für 2 – 3 Liter, evtl. Thermosflasche
  - Evtl. Kräuter-/Früchtetebeutel (es gibt vor allem Schwarz-, Grün- und Gewürztee)
  - Snacks für zwischendurch (Getreideriegel, Schokolade, Trockenfrüchte etc., in Kathmandu und Pokhara gibt es eine gute Auswahl an Schokolade, Trockenfrüchten und ähnlichem. Teilweise kann man auch während des Trekkings unterwegs noch Schokoriegel und ähnliches dazukaufen.)
  - Nähzeug, Schnur, evtl. Wäscheleine und/oder Wäscheklammern
  - Wasserdichte Beutel für feuchtigkeitsempfindliche Sachen wie Schlafsack etc.
  - Säcke für Schmutzwäsche und kleine Plastikbeutel, um das WC-Papier einzustecken (auf Wanderungen)
  - Lesestoff, Spiele, Jasskarten, Würfel
  - Linsenträger nehmen mit Vorteil auch eine Brille mit
  - Evtl. Feldstecher und/oder Höhenmesser
  - Evtl. Handy (Roaming funktioniert in Nepal, ist aber teuer. In Hotels/Restaurants und mittlerweile auch in vielen Lodges auf dem Trekking gibt es WLAN)
  - Evtl. Stromstecker-Adapter (unsere zweipoligen Stecker passen in der Regel mehr oder weniger, für dreipolige Stecker braucht es unbedingt einen Adapter)
  - Evtl. Powerbank, um mobile Geräte wie das Handy aufzuladen (Leistung bis 160 Wh)
- 

## Bergausrüstung

- Klettergurt, Pickel, Steigeisen, 2 Schraubkarabiner, 1 Bandschlinge zur Selbstsicherung und Helm (Bergseile, Steigklemmen etc. werden von uns gestellt). Wir haben in Nepal einige Sets an Bergausrüstung an Lager, welche gemietet werden können.
- 

## Fotoausrüstung

- Kamera, Ersatzbatterien oder -akkus und genügend Speicherkarten
- Evtl. Staub- und wasserdichte Fototasche

Hinweis: Die Benützung von Drohnen ist in Nepal nicht erlaubt.

---

## Wichtig: Akkus und Batterien

Alle Akkus und Batterien müssen generell bei Flügen im Handgepäck mitgeführt werden (und nicht im eingetragenen Gepäck), siehe Bestimmungen am jeweiligen Flughafen.

---

**Wichtiger Hinweis: Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert und ist auf 12 Kilogramm limitiert (wegen Bergflügen, Gewichtslimiten für Träger, etc.). Diese Limite gilt ohne die Kletterausrüstung (Steigeisen, Pickel, Klettergurt, Karabiner und Helm).**

Sollten noch Fragen auftauchen, stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung. Anruf oder E-Mail genügt!

Wir wünschen eine gut ausgerüstete Reise, das Team von Himalaya Tours