

Ausrüstungsliste für Kultur- und Wanderreisen in Nepal

Gepäck

- Robuste Tasche, Rucksack, Kofferrucksack oder Koffer
(eine zweckmässige Reisetasche kann zu einem vergünstigten Preis bei uns bezogen werden)
 - Tagesrucksack 20 – 30 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, evtl. lange Unterhosen
- Shirts oder Hemden (aus Merinowolle und Kunstfaser sind ideal zum Laufen, Baumwolle für danach)
- Langarm-Shirt, leichter Pullover oder Fleece
- Warmer Fleece-Pullover oder Jacke, evtl. Softshell
- Robuste, leichte Freizeit- oder Trekkinghose
- Wasser- und winddichte Regenjacke (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. wasser- und winddichte Regenhose (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. Regenschirm oder Poncho
- Evtl. Daunen- oder Kunstfaserjacke (für kalte Abende in der Höhe)
- Komfortabler wasserdichter Wanderschuh (gut eingelaufen)
- Sandalen, Turn- oder Freizeitschuh
- Socken
- Evtl. Mütze und Handschuhe
- 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. In Nepal kann auch das Dengue-Fieber ein Risiko sein)
 - Evtl. Handcreme (einige Regionen in Nepal sind sehr trocken)
-

Schlafen

- Evtl. Seiden- oder Leinenschlafsack
 - Stirn- oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
 - Soft-Ohropax (Hundegebell etc.)
-

Praktisches

- Evtl. zusammenfaltbare Wanderstöcke für steile Auf- oder Abstiege
 - Taschenmesser
 - Trinkflaschen oder -beutel für 1 – 2 Liter, evtl. Thermosflasche
 - Evtl. Kräuter-/Früchteteebeutel (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.
 - Nähzeug
 - 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
 - Evtl. Handy (Roaming funktioniert in Nepal, ist aber teuer. In Hotels/Restaurants und mittlerweile auch in vielen Lodges 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)
-

Fotoausrüstung

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

Der Himalaya ist extrem fotogen und etliche Reisetilnehmer/innen hatten in der Vergangenheit zu wenige Akkus oder Speicherkarten dabei.

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.

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