

Ausrüstungsliste für Trekking 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 20 – 40 Liter (für Jacke, Wasserflasche, Picknick, Fotoausrüstung) mit Regenhülle
-

Dokumente / Geld

- Reisepass (6 Monate über Ausreisedatum gültig) plus Kopie im Fall eines Verlustes
 - Flugtickets, falls diese nicht erst im Land abgegeben werden
 - Bargeld in Schweizer Franken, können problemlos in Kathmandu und Pokhara gewechselt werden
 - Evtl. EC-Maestro-Karte, 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 Trekkinghose, evtl. eine festere Berghose fürs Trekking
- Evtl. Thermohose (für Trekkings in grössere Höhen)
- Wasser- und winddichte Regenjacke (Gore-Tex oder ähnlich)
- Wasser- und winddichte Regenhose (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. Regenschirm oder Poncho
- Evtl. wasserdichte Gamaschen
- Daunen- oder Kunstfaserjacke (für kalte Abende in der Höhe)
- Guter, stabiler und wasserdichter Wanderschuh (gut eingelaufen)
- Sandalen, Turn- oder Freizeitschuh
- Trekkingsocken oder ähnlich plus warme Socken für den Abend und die Nacht
- Mütze und Handschuhe
- Halstuch, Buff 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 kommt 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, Camps etc. hat es WC-Papier, auf öffentlichen Toiletten und in Lodges ist dies aber nicht Standard), evtl. kleine Plastikbeutel um das WC-Papier einzustecken (auf dem Trekking)
- Evtl. Feuchttüchlein
- Waschlappen und kleines Badetuch
- Persönliche Toilettenartikel (Flüssigkeiten auslaufsicher abgefüllt, Seife biologisch abbaubar)
- Hygiene- resp. Schutzmaske (Einweg und/oder Stoff)
- 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)
 - Evtl. Handcreme (einige Regionen in Nepal sind sehr trocken)
-

Schlafen

- Guter Daunen- oder Kunstfaserschlafsack (Komfortbereich -5/-10 °C bei Lodgetrekking, -10/-15 °C bei Zelttrekking).
 - Für Übernachtungen im Zelt: Warme Schlafmatte, bewährt haben sich die Modelle mit einem R-Wert (Isolationswert) von 3 oder mehr, z.B. SynMat oder DownMat von Exped, Therm-a-rest 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
 - Evtl. Reisekopfkissen (aufblasbar von Exped oder ähnlich)
 - Stirn- oder Taschenlampe 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 (vor Ort gibt es 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 etc.
 - Lesestoff, Spiele, Jasskarten, Würfel
 - Linsenträger nehmen mit Vorteil auch eine Brille mit
 - Evtl. Feldstecher
 - Evtl. 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)
-

Fotoausrüstung

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

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.).

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