

## Empfehlung für eine Ausrüstungsliste

Bitte beachte, dass eine Ausrüstungsliste immer auch subjektiv ist! Was du letztendlich in welcher Anzahl mitnimmst, entscheidest du selbst. Bitte beachte aber auch, dass das Gewicht des Trekkinggepäcks (welches du an den Porter abgibst) bei max. 12 KG liegen soll!



Trekkinghose, winddicht, wasserabweisend
Trekkinghose, dünn
Trekkingsocken
Bergstiefel
Leichte Turnschuhe oder Crocs für abends in den Lodges
Unterhosen, kurz, Funktionsstoff
Unterhosen, lang, Funktionsstoff
Unterhemden, kurzer Arm, Funktionsstoff
Unterhemd(en), langer Arm, Funktionsstoff
Dünner (100er) Fleece-Pullover
Dicker (300er) Fleece-Pullover oder Jacke
Softshell-Jacke und Daunenjacke
Bergjacke (Wetterjacke), wasserabweisend, winddicht
Mütze, winddicht
Handschuhe, möglichst winddicht
Buff (als Halstuch oder als Kopftuch verwendbar)
Fleecehose für abends in den Lodges
Alu-Trinkflasche (kann auch in Kathmandu gekauft werden)
Sonnenbrille, hochgebirgstauglich
Schlafsack, Komfortbereich bis - 10 Grad
Handtücher (Mircofleece, schnelltrocknend)
Regenhose - Überhose
Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien
Funktionswerkzeug (Leatherman oder ähnliches)
Hüfttasche (möglichst wasserdicht) für Dokumente, Geld etc.
Kamera, Ersatzakkus, Ladegerät
Wash-Bag
Zahnbürster, Rasierer etc. (kannst du auch in KTM kaufen)
Sonnenschutz-Creme (hochgebirgstauglich); UV-Stift für die Lippen
kleines Päckchen Nähzeug;
Trekkingrucksack - Tagesrucksack; mind. 32 Liter; Regenhülle dazu nicht vergessen!
Reisetagebuch inkl. Stifte
1 kleines Schloss (mit Ersatzschlüssel!) um das Trekkingepäck zu sichern
Trekkingstöcke (schockabsorbierend)
Kleine Tube Rei (umweltfreundliches Waschmittel)
Ggfs. ein Stück Schnur (dünne Reepschnur 4mm) als Wäscheleine

Detaillierte Fragen zur Ausrüstung beantworten wir gerne auch telefonisch!

Gregor Stratmann (Büro Nord - Essen)  
☎ +49 201 48 58 73  
Mobil: + 49 170 77 0 12 14  
Mail: gregor@nepalwelt-trekking.com  
www.nepalwelt-trekking.de

Norbert Wagner (Büro Süd - Zirndorf)  
☎ +49 911 98 92 111  
Mobil: + 49 176 64 771 850  
Mail: norbert@nepalwelt-trekking.com  
www.nepalwelt-trekking.de

Viele Informationen, auch zum Thema **Ausrüstung** kannst du auf unserer Schwesterseite



nachlesen. [www.nepalwelt.de](http://www.nepalwelt.de)

Zu den Themen: Höhe, Höhentraining und Höhenanpassung wende dich bitte an:



**bewegungsfelder**

**Wir wünschen weiterhin viel Spaß und Freude bei deiner Vorbereitung!**

**Dein Team von nepalwelt-trekking**