AUSRÜSTUNGSLISTE NEPALTREKKING

- [ ] Bargeld | EC-Karte | Kreditkarte
- [ ] 3 Passbilder | Visum und Permit am Berg
- [ ] Impfpass
- [ ] EIGENE Medikamente
- [ ] Reiseapotheke
- [ ] Brustbeutel | Geld, Reisepass, Impfpass

- [ ] Sonnenschutz
- [ ] Insektenschutz
- [ ] Hygienebeutel
- [ ] Feuchttücher
- [ ] Handtuch
- [ ] Wärmflasche

- [ ] Sonnenbrille | Gletscherbrille
- [ ] Thermosflasche | mind. 1,5 Liter
- [ ] Tragerucksack 30 L
- [ ] Regenschutz für Rucksack
- [ ] Wanderstöcke
- [ ] Daunenschlafsack bis minus 15 Grad
- [ ] ev. Isoliermatte für Übernachtung im Zelt (unbedingt bei Lobuche East!)
- [ ] Müllsäcke für Regenschutz

- [ ] ev. kleine Tasche und leichte Kleidung für Kathmandu (bleibt im Hotel)

- [ ] Fotoausrüstung
- [ ] Fernglas | wer hat!
- [ ] Ladegeräte, Batterien, ...
- [ ] Stirnlampe | Ersatzbatterien (unbedingt bei Lobuche East!)
- [ ] Reiseapotheke
- [ ] Brustbeutel | Geld, Reisepass, Impfpass

- [ ] Anorak warm | wasserdicht
- [ ] Daunenjacke (unbedingt bei Lobuche East!)
- [ ] dünne Jacke | Schichtsystem
- [ ] Berg- /Trekkinghose
- [ ] Regenbekleidung
- [ ] Unterwäsche | Unterwäsche Merinowolle
- [ ] Socken | Sportsocken
- [ ] Kopfschutz | Mütze | Handschuhe

- [ ] knöchelhohe Bergschuhe
- [ ] ev. Gamaschen
- [ ] Turnschuhe | Hüttenpatschen (Crocks)

Zusätzlich für Lobuche East Besteigung

- [ ] Steigeisen
- [ ] Klettergurt | Karabiner | Helm | ...
- [ ] Eispickel wer hat (ansonsten auch direkt zum Leihen)

AUSRÜSTUNGSLISTE WANDURLAUB KRETA BERGSPORT TOTAL

A-6632 Ehrwald | Kirchplatz 20 | Tel +43 5673 3000
info@bergsport-total.at | www.bergsport-total.at