

Ausrüstungsliste für Ihr Trekking

Unterlagen/ Dokumente/ Geld

- Reisepass (muss 6 Monate ab Ausreisedatum gültig sein), Kopie/ Foto des Reisepasses im Fall eines Verlustes
- Flugticket
- Bargeld in Schweizer Franken, US Dollar oder Euro
- Kreditkarte für Notfälle wie z.B. Rettungsflüge
- Maestro Karte (falls vorhanden). In Kathmandu und Pokhara gibt es diverse Bankomaten.
- 2 Passphotos (Automatenphotos sind ok) für die Trekkingbewilligung
- Kontaktdaten Ihrer Reiseversicherung, Krankenkasse, Unfallversicherung, Rega, Notfallnummern

Bekleidung

- Freizeitschuhe/ Sandalen/ Turnschuhe für Kathmandu/Pokhara
- Stabiler, (wasserfester), gut eingelaufener Trekking-/ Bergschuhe
- Unterwäsche, lange Unterhosen (vorzugsweise aus Merinowolle)
- Kurz- und Langarmshirts/ Hemden (vorzugsweise aus Merinowolle)
- Warme Pullover (Faserpelz),
- Winddichte Jacke (Alpin-/Softshell)
- Regenjacke
- Daunenjacke
- Leichte und robuste/ festere Berghose, evtl. Regen hose
- Trekkingsocken und warme Socken (vorzugsweise aus Merinowolle)
- Mütze und Handschuhe (warm und kalt)
- Schal und Halstuch
- Sonnenhut

Hygiene/ Gesundheit/ Sonnenschutz

- WC Papier (ist nur teilweise vorhanden und dann auch nur bestehend aus einer Lage)
- Waschlappen und kleines Handtuch (vorzugsweise aus Microfaser)
- Persönliche Medikamente
- Persönliche Hygieneartikel
- Desinfektionsmittel für die Hände
- Sonnenschutzcreme und Lippenpomade (Schutzfaktor 20-50)
- Sonnenbrille mit hohem Schutz

Schlafen

- Dauen- oder Kunstfaserschlafsack (Komfortbereich je nach Trekking 0/– 10). In den Lodges kann zusätzlich ein Duvet gegen einen kleinen Aufpreis gemietet werden).
- Evtl. aufblasbares Reisekopfkissen
- Stirnlampe
- Oropax (die Zimmer in den Lodges sind nicht gut isoliert)

Ausrüstung und Praktisches

- Tagesrucksack 30-40L (für Jacke, Kamera, Trinkflasche) mit Regenhülle
- Wanderstöcke
- Thermosflasche, Trinkflasche
- Persönliche Teesorten (in den Lodges gibt es meist nur Schwarz- und Gewürztee)
- Evtl. Proteinriegel/ Getreideriegel (in Kathmandu und Pokhara und auf dem Trekking gibt es diverse Möglichkeiten, Kekse, Schokolade, Chips und Nüsse zu kaufen)
- Evtl. Brausetabletten/ Elektrolyte-Pulver/Tabletten
- Evtl. Bettflasche
- Lesestoff, Karten, Würfel
- Kamera und Ersatzbatterien oder Akku
- Adapter falls Sie dreipolige Stecker haben (in Nepal passen lediglich zweipolige)
- Evtl. Feldstecher und Höhenmesser
- Reservetasche für das Zwischenlagern von Gepäck im Hotel, welches Sie nicht mit auf das Trekking nehmen.

Touren mit Anforderungsprofil III (teilweise) und IV

- Evtl. Thermohose
- Steigeisenfeste Schuhe
- Steigeisen, Helm, Pickel, HMS-Karabiner, Karabiner, Steigklemme, Abseilachter, Reepschnur, Bandschlinge. Das Material kann auch sehr preiswert vor Ort gemietet werden. Gerne beraten wir Sie.
- Dauen- oder Kunstfaserschlafsack (Komfortbereich -10/– 20).

Reisetasche

Am besten geeignet sind unsere wasserdichten Reisetaschen. Diese können Sie bei uns zum Preis von CHF 85 bestellen.



24 Notfallnummer in der Schweiz

Alexandra Rother: 0041 79 658 78 43

24h Notfallnummer in Nepal:

Arjun Karki (Management Nepal): 00977 9851 09 1715



Fehlendes Material/ Ausrüstung/ Kleidung kann mittlerweile in guter Qualität zu vernünftigen Preisen in Kahtmandu/ Pokhara/ Namche Bazar gekauft werden. Es gibt auch Markenartikel. Die Preise dafür sind 10-20% tiefer als bei uns.