



TREKKING PACKLISTE FÜR NEPAL MIT LEICHTEM GEPÄCK von www.burning-feet.com

AUSRÜSTUNG	MENGE	BEMERKUNG	CHECK ☺
<u>Tragesystem</u>			
Robuster Trekkingrucksack mit 65 - 80 Litern Volumen: z.B. Gregory Palisade 80 (Test)	1		
Leichter Tagesrucksack (max. 25 Liter): z.B. Exped Cloudburst 25	1		
<u>Schuhe</u>			
Wasserdichter, atmungsaktiver Wanderschuh: z.B. Dachstein Grimming EV (Test)	1		
Ersatz-Schnürsenkel	1		
FlipFlops/ Badelatschen	1		
<u>Kopfbekleidung</u>			
Staub- und Kälteschutz fürs Gesicht	1		
Wintermütze	1		
Sonnenbrille/ Gletscherbrille (Kat. 4)	1		
<u>Wanderbekleidung</u>			
Wanderhose lang (teilbar am Knie (Zipperhose) mit Gürtel	1		
Hardshell-Jacke mit Windstopper, z.B. Salewa Fanes	1		
Wandersocken (1x warm, 2x dünn)	3		
Fleece Pulli lang (TK 200)	1		
Thermo-Unterwäsche lang (atmungsaktiv), z.B. Under Armour GoldGear Unterhemd , Unterhose Under Armour	1		
Funktionsshirt kurz	2		
Unterhosen	3		
Winterjacke (Daune od. Synthetik)	1		
Handschuhe dünn mit Windstopper	1		
Handschuhe dick mit Windstopper)	1		
<u>Regenschutz</u>			
Regenhose	1		
*Regenjacke (Poncho oder wasserdichte Hardshell-Jacke)	1		
<u>Schlafsack</u>			
*Schlafsack: z.B. Mountain Equipment Starlight 3 (Test) mit Comfortzone -2°C	1		
*Hüttenschlafsack	1		





TREKKING PACKLISTE FÜR NEPAL MIT LEICHEM GEPÄCK von www.burning-feet.com

<u>Erste-Hilfe Ausrüstung / Reiseapotheke</u>			
First Aid Kit für Wanderer, z.B. Tatonka First Aid Compact	1		
Spezielle Pflaster (Druckstellen-, Blasen-, Hühneraugenpflaster)	1 Pkg		
Schmerzmittel (Ibuprofen, Paracetamol)	1 Pkg		
Lippenbalsam	1		
Anti-Dehydrationspulver	1 Pkg		
Anti-Durchfall-Medikamente gegen bakteriellen Durchfall	1 Pkg		
Nifedipin (Lungenödem)	1 Pkg		
Dexamethason (Gehirnödem)	1 Pkg		
Diamox zur Prophylaxe	1 Pkg		
Jod- oder Chlortabletten	1 Pkg		
<u>Ausrüstung</u>			
Stirnlampe z.B. TIKKA XP von PETZL (Test) .	1		
Trinkflasche mit mind. je 1 Liter Fassungsvermögen	2		
*Micro Spikes/ Ice Spikes	1		
Teleskop Trekkingstöcke	1 Paar		
kl. Schweizer Taschenmesser z.B. Victorinox Offiziersmesser Spartan	1		
Wanderkarten	1		
*Kompass (optional)	1		
*Kohlestoff-Wasserfilter z.B. Saywer	1		
<u>Hygiene-Artikel</u>			
Zahnbürste, Zahnpaste (klein), Kamm, Kernseife, Nagelknipser	1		
Hand-Desinfektionsmittel	1		
Mikrofaserhandtuch (mittelgroß)	1		
Sonnencreme LSF 50	1		
<u>Technik</u>			
Kamera	1		
*Smartphone	1		
*GPS-Uhr (Tracker)	1		
Ladekabel	1		
*Powerbank bzw. Solarpanel	1		
*eBook-Reader	1		

* Einige Gegenstände sind optional und hängen stark vom Trekkinggebiet und deinen Vorlieben ab. Ich empfehle dir meinen Artikel auf www.burning-feet.com gut durchzulesen. Dort findest du auch detaillierte Anmerkungen, die deine Auswahl erleichtern.

Wenn du dich an diese Packliste hältst, liegt dein Gesamtgewicht bei 8 bis 11 Kilogramm. Bei weiteren Fragen kannst du mich gerne kontaktieren.

