

# PACKLISTE NEPAL:

## DEINE CHECKLISTE ZUM ABHAKEN

 **DOKUMENTE**

- COVID-Zertifikat
- Gültiger Reisepass (prüfe die Gültigkeit und erneuer ihn ggf.)
- Kopie des Reisepasses (digital abspeichern oder getrennt vom Original aufzubewahren)
- Visum
- Versicherungsschein Auslandskrankenversicherung (online)
- Impfausweis (prüfe ob du ggf. Impfungen auffrischen musst)
- Flugticket (Ausdruck oder E-Ticket)
- Reisekreditkarte
- Bargeld
- Liste mit Notfallkontakten und ggf. Allergien
- \_\_\_\_\_

 **KULTURBEUTEL**

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Deodorant
- Haarbürste
- Sonnencreme
- Gesichtslotion
- Rasierer
- Duschgel/Seife
- Shampoo/Conditioner (ist alternativ im Hotel verfügbar)
- Nagelpflege
- Toilettenpapier
- Feuchte Tücher (kompostierbar)
- Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Pinzette
- Hygieneartikel
- Optional:** Make-Up
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 **ELEKTRONIK**

- Stirnlampe USB-aufladbar oder mit Ersatzbatterien
- Taschenlampe USB-aufladbar oder mit Ersatzbatterien
- Starke Powerbank oder Solarladegerät
- Handy mit Ladegerät
- Reisestecker-Adapter Typ D + M
- Kopfhörer
- Optional:** Kamera mit Ladegerät
- Optional:** Laptop/Tablet/E-Reader/Kindle mit Ladegerät
- Optional:** Mehrfachsteckdose
- \_\_\_\_\_

 **REISEAPOTHEKE**

- Handdesinfektionsmittel oder Tücher
- Anti-Mückenmittel (z.B. Nobite, Autan, mit Inhaltsstoff DEET o.ä.)
- Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen, Aspirin)
- Tabletten gegen Höhenkrankheit (z.B. Diamox)
- Durchfall-Medikament (z.B. Imodium Akut, Kohle Tabletten)
- Wundcreme (z.B. Bepanthen)
- Pflaster und Blasenpflaster
- Ggf. Elektrolyte (Pulver oder Tabletten)
- \_\_\_\_\_

 **EQUIPMENT**

- Rucksack/Duffel Bag 50-90 Liter (max. 15 kg | für den Träger)
- Tagesrucksack 30-35 Liter (für dich und was du tagsüber brauchst)
- Taschenmesser
- Optional:** Schlafsack (bis -10 °C, gibt es vor Ort, kann aber eigener benutzt werden)
- Optional:** Rucksack Cover
- Optional:** Dry Bags oder Tüten, um das Equipment trocken zu halten



## PERSÖNLICHER KOMFORT

- Sonnenbrille
- Ohrstöpsel/Ohropax
- Kopfbedeckung/Cappie
- Reisekopfkissen (für Flug und längere Fahrten)
- Kartenspiele, Brettspiele, Frisbee, Ball, Drachen... (je nach Bedarf)
- Mikrofaser Handtuch (leicht und schnelltrocknend)
- Persönliche Snacks (Nüsse, Energieriegel, getrocknete Früchte, isotonische Drinks)
- Optional:* Bücher/Zeitschriften
- Optional:* Schlafmaske
- Optional:* Waschset mit Waschpulver, kleiner Wäscheleine und Wäscheklammern
- Optional:* Innenschlafsack
- Optional:* Regenschirm (Sinnvoll in Regenzeit)
- \_\_\_\_\_

## UMWELTBEWUSST REISEN

- Wiederverwendbare Silikontuben gefüllt mit deinem Shampoo, Conditioner, Duschgel
- Mülltüte für deine Abfälle, da wir keine Verpackungen o.ä. dort lassen
- Wiederverwendbare Flasche (am besten 1Liter Thermo, friert sonst auf Gipfel ein)
- Optional:* Wiederverwendbare Tasse (am besten aus Edelstahl für heiß und kalt)
- Optional:* Edelstahl Outdoor-Besteck (Messer, Löffel, Gabel, Essstäbchen, Strohalm)
- \_\_\_\_\_

## SCHUHE & SOCKEN

- 3x Paar Wandersocken/Wollsocken
- 3x Paar Innensocken/Leichte Socken
- Normale Socken
- Warme, wasserdichte und eingelaufene Wanderschuhe
- Sportschuhe/Sneakers/Sandalen
- Optional:* Gamaschen (über die Schuhe)
- \_\_\_\_\_

## KLEIDUNG

- Unterwäsche
- 1x Thermounterwäsche / Skiunterhose
- 2x Atmungsaktives T-Shirt (keine Baumwolle)
- 2x Atmungsaktives Longsleeve (keine Baumwolle)
- 1x Thermo Longsleeve (z.B. aus Merino Wolle)
- Normale T-Shirts/Tops
- 1x Fleece/Warmer Pullover
- Leichter Pullover
- 2x Trekkinghosen
- 1x Überzug Regenhose
- 2x Leichte lange Hose
- 2x Leichte kurze Hose
- 1x Regenjacke (wasser- und winddicht, Goretex)
- 1x Daunenjacke
- 1x Warme Mütze
- 1x Handschuhe dünn
- 1x Handschuhe dick
- Schwimmsachen (Badeanzug/Bikini/Badehose)
- Optional:* Regenponcho
- Optional:* Strandkleider

# PACKING LIST NEPAL:

## YOUR CHECKLIST TO TICK OFF



### DOCUMENTS

- COVID certificate
- Valid passport (check validity and renew if necessary)
- Copy of passport (save digitally or keep separately from original)
- Visa
- Insurance certificate for health insurance abroad (online)
- Vaccination certificate (check if you need to update your vaccinations)
- Flight ticket (printout or e-ticket)
- Travel credit card
- Cash
- List of emergency contacts and allergies, if any
- \_\_\_\_\_



### TOILET BAG

- Toothbrush
- Toothpaste
- Dental floss
- Deodorant
- Hairbrush
- Sun cream
- Face lotion
- Shaver
- Shower gel/soap
- Shampoo/conditioner (is alternatively available at the hotel)
- Nail care
- Toilet paper
- Wet wipes (compostable)
- Lip balm with UV protection
- Tweezers
- Toiletries
- Optional:* Make-up
- \_\_\_\_\_



### ELECTRONICS

- Headlamp USB rechargeable or with spare batteries
- Torch USB rechargeable or with spare batteries
- Strong powerbank or solar charger
- Mobile phone with charger
- Travel plug adapter type D + M
- Headphones
- Optional:* camera with charger
- Optional:* Laptop/tablet/e-reader/Kindle with charger
- Optional:* Multiple socket
- \_\_\_\_\_



### TRAVEL PHARMACY

- Hand disinfectant or wipes
- Anti-mosquito repellent (e.g. Nobite, Autan, with ingredient DEET or similar)
- Painkillers (e.g. Ibuprofen, Aspirin)
- Tablets against altitude sickness (e.g. Diamox)
- Diarrhoea medication (e.g. Imodium Akut, charcoal tablets)
- Wound cream (e.g. Bepanthen)
- Plasters and blister plasters
- If necessary, electrolytes (powder or tablets)
- \_\_\_\_\_



### EQUIPMENT

- Backpack/Duffel Bag 50-90 litres (max. 15 kg | for the carrier)
- Daypack 30-35 litres (for you and what you need during the day)
- Pocket knife
- Optional:* Sleeping bag (down to -10 °C, available on site, but you can use your own)
- Optional:* Backpack cover
- Optional:* dry bags to keep your equipment dry



## PERSONAL COMFORT

- Sunglasses
  - Earplugs/Ohropax
  - Headgear/cap
  - Travel pillow (for flights and longer journeys)
  - Card games, board games, frisbee, ball, kite.... (as needed)
  - Microfibre towel (light and quick drying)
  - Personal snacks (nuts, energy bars, dried fruits, isotonic drinks)
  - Optional:* books/magazines
  - Optional:* sleeping mask
  - Optional:* washing kit with washing powder, small clothesline and clothes pegs
  - Optional:* Inner sleeping bag
  - Optional:* Umbrella (useful in rainy season)
- 

## ENVIRONMENTALLY CONSCIOUS TRAVEL

- Reusable silicone tubes filled with your shampoo, conditioner, shower gel.
- Bin bag for your waste, as we do not leave any packaging or similar there.
- Reusable bottle (1 litre thermo is best, otherwise it will freeze at the summit)
- Optional:* reusable cup (preferably stainless steel for hot and cold)
- Optional:* stainless steel outdoor cutlery (knife, spoon, fork, chopsticks, straw)

## SHOES & SOCKS

- 3x pair hiking socks/wool socks
- 3x pair of inner socks/light socks
- Normal socks
- Warm, waterproof and broken-in hiking shoes
- Sports shoes/sneakers/sandals
- Optional:* gaiters (over the shoes)
- \_\_\_\_\_

## CLOTHES

- Underwear
- 1x thermal underwear / ski underpants
- 2x breathable T-shirt (no cotton)
- 2x breathable long sleeve (no cotton)
- 1x thermal long sleeve (e.g. made of merino wool)
- Normal T-shirts/Tops
- 1x Fleece/Warm Sweater
- Light jumper
- 2x trekking trousers
- 1x Covering rain trousers
- 2x Lightweight long trousers
- 2x Lightweight shorts
- 1x Rain jacket (waterproof and windproof, Goretex)
- 1x down jacket
- 1x warm hat
- 1x thin gloves
- 1x thick gloves
- Swimwear (swimsuit/bikini/trousers)
- Optional:* rain poncho
- Optional:* beach clothes