

# 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 (kein Strom auf dem Berg)
- 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