

AUSRÜSTUNGSLISTE NEPAL

Bekleidung

- Feste Bergschuhe, wasserdicht
- Sandalen & leichte Schuhe für Kathmandu
- Socken, Unterhosen (kurz und lang), Unterleibchen; atmungsaktiv
- T-shirt, Hemd, ...
- kurze Hose
- Berghose
- Softsheel, Fleecejacke oder Pullover (besser 2 dünne als 1 dicker)

Persönliche Ausrüstung

- Schlafsack -10°C, für Island Peak -20°C Komforttemperatur
- Waschzeug, Handtuch
- Sonnenbrillen (hoher UV-Schutz)
- Sonnen- Lippenschutz mit hohem Schutzfaktor
- 1 Rolle Klopapier, Taschentücher, Feuchttücher
- Taschenmesser
- Thermosflasche, Stahl, 1l
- Sigg Aluflasche (auch als Wärmflasche zu verwenden)

Für die Besteigung des Island Peak

- Steigeisenfeste Schuhe
- Steigeisen, Pickel, Helm
- Sitzgurt
- 4 Karabiner, 3 Bandschlingen 240 mm, 2 Reepschnüre 5m à 5mm
- 1 Eisschraube, Jumarklemme

Bergausrüstung

- Tagesrucksack (mit Regenhülle), 30l
- Seesack
- Gore-tex Jacke, Daunenjacke, wenn vorhanden
- Überhose (Gore-tex)
- Warme Fäustlinge, Haube, Sonnenhut
- Stirnlampe mit neuen Batterien, inkl. Reservebatterie oder -akku
- Teleskopschistöcke, Gamaschen
- Müsliriegel oder Ähnliches, Vollkornbrot, Speck (bei Heimweh!)
- Früchtetee, Kräutertee (es gibt dort oft nur Schwarztee)

Erste Hilfe

- Erste Hilfe Paket
- Zweimann Biwaksack
- Persönliche Medikamente

Sonstiges

- Gültiger Reisepass mit einer Kopie vom Pass
- AV-Ausweis
- Flugtickets
- Versicherungsnachweis
- Kreditkarte, Bargeld (wird besprochen)
- Visumformular, 2 Bilder
- Tasche für zurückgelassenes Material in Kathmandu