



Sunshine Treks (P.) Ltd.

Trekking Ausrüstungsliste

Ich habe dir hier eine Ausrüstungsliste für leichte bis mittelschwere Trekkingtouren zusammengestellt. Diese ist lediglich als Referenz zu verwenden!

Es ist zur Kenntnis zu nehmen, dass diese Liste weder vollständig noch den individuellen Bedürfnissen entspricht. Sie kann/soll/muss daher je nach persönlichen Bedarf erweitert werden!

In Kathmandu hat man vor Trekking-Beginn weiters noch die Möglichkeit, fehlende Artikel einzukaufen bzw. seine individuelle Ausrüstungsliste zu vervollständigen!

BASIS Ausrüstung:

- Seesack, od. grosse Sporttasche
- Rucksack = Handgepäck
- Thermorest Matte (in Lodge nicht nötig)
- Warmer Schlafsack
- Trekkingschuhe/Turnschuhe oder Sandalen
- Hausschuhe/Berg-/Wanderhose/Anorak
- Überhose/Pullover warm und leicht
- Trainingsanzug
- Daunen- oder Fliesjacke
- Hemden warm und kurz
- Unterwäsche lang und kurz
- Handschuhe, Haube, Kappe
- Handtuch
- Schlafsackhüllen oder Plastiksäcke für Schmutz- oder saubere Wäsche
- Stirnlampe, Reservebatterien
- Feldflasche oder Thermo 1 - 2 Ltr.
- Ski- oder Wanderstöcke
- Halstuch, Schal
- Waschzeug, Seife, Shampoo
- Toilettetasche/1 -2 Rollen Toilettenpapier
- Feuchttücher
- Taschentücher

Medizinische Ausrüstung:

- Persönliche Medikamente
- Imodium gegen Durchfall, Parkemed
- Aspirin, Aspirin C Lutschtabletten, Hustentopfen
- Hansaplast, Leukoplastrolle, elastische Binde
- Breitbandbiotikum, Diamox für AMS (Höhenkrankheit)
- Medizin gegen Kreislauf, Grippe, und Muskel-Gel
- Sonnencreme und Lippenchutz
- Detaillierte Informationen zu Impfungen bitte direkt bei deinem Hausarzt einholen.

Für Zwischendurch:

- Harte Würst, Salami oder Speck
- Schoko- und/oder Müsliriegel

Und WICHTIG:

- 3 Passfotos, 1 Foto für's Visa
- Etwaige Speicherkarten und Reservebatterien für deine Kamera 😊