

Empfehlungen für Kleidung und Ausrüstung

Koffer oder Tasche

Sinnvoll sind insgesamt **3 Gepäckstücke** mitzunehmen. Ein großes Gepäckstück wird während der Tour benötigt. Das zweite große Gepäckstück verbleibt abgeschlossen mit nicht notwendigen Dingen im Hotel in Kathmandu. Das dritte Gepäckstück ist das stetig mitzuführende Handgepäck, praktisch ist ein Tagesrucksack.

- **Im Hotel: Koffer oder Tasche, abschließbar.**
- **Für unterwegs: große Reisetasche oder einen großen Rucksack, abschließbar, mit Wasserschutz.**
Als Wasserschutz kann ein stabiler, großer Plastiksack genutzt werden.
Für den Porter sind verschließbare Reisetaschen mit einem Schutz vor Nässe von Vorteil. Es darf ruhig eine robuste, ältere Tasche sein, denn der Umgang auf den Inlandflughäfen ist teils sehr rau.
- **Tagesrucksack, mit Wasserschutz:** für die persönlichen Dokumenten und Dingen, die man selbst unterwegs benutzt.

Allgemeines zur Bekleidung

Es gilt der Grundsatz: **so wenig wie möglich und so viel wie nötig mitzunehmen.** Es reicht, Kleidung zum Wechseln einzupacken. Während der Reise kann schmutzige Kleidung von Hand gewaschen und in der Sonne getrocknet werden. Dabei sollte das **Zwiebelprinzip aus 3 Schichten** beachtet werden.

1. Schicht: Funktionsshirt/ -wäsche
2. Schicht: Fleece
3. Schicht: Softshell-Jacke.

Kriterien für die Materialauswahl beim Trekking:

- Gewicht,
- Atmungsaktivität,
- Wasserdichtigkeit,
- Winddichtigkeit,
- schnelles Trocknen,
- Saugfähigkeit, etc.

Je nach Schicht spielt das Material eine mehr oder weniger große Rolle. Wolle kann z. B. sehr viel Feuchtigkeit aufsaugen. Sie wird gerne in der Funktionswäsche verwendet.

Die **Trekkingschuhe** sollten **vorher eingelaufen** sein. Beim Kauf sollte an den Schuhen nicht gespart werden. Um Blasen zu vermeiden eignet sich auch Tape-Pflaster an den prädisponierten Stellen.

Beim Kauf eines **Schlafsackes** ist auf den vom Hersteller angegebenen °C-Werte im Komfortbereich (= 1. Wert) zu achten. Auch hier gilt, bei einem Kauf sollte am Schlafsack nicht gespart werden.

Spezielles für eine Gipfelbesteigung (ca. 6000 m)

Bei der Gipfelbesteigung sollte das wenigste Gepäck mitgenommen werden. Das Zwiebelprinzip wird um 1-2 Schichten erhöht. Für die **Hose** gilt:

1. **Schicht:** lange Unterhose
2. **Schicht:** Fleece Hose
3. **Schicht:** Tourenhose

Für die **Füße** gilt:

1. **Schicht:** Kunstfasersocken
2. **Schicht:** Mülltüte (30-35 ltr. → isoliert von innen, wasserdicht; bis unter das Knie)
3. **Schicht:** Wollsocken

Die **persönliche Kletterausrüstung für eine Peak-Besteigung (<6000m)** ist **separat** anforderbar.

Gepäck-Tipps für die Abreise in Deutschland

Der Tagesrucksack eignet sich sehr gut als Handgepäck für den Internationalen Flug.

Im großen, aufzugebenden Gepäckstück befinden sich das zweite, große Gepäckstück (ggf. großer Rucksack oder Tasche für die Tour in Nepal) und alle weiteren Dinge. Angekommen im Hotel in Nepal hat man Zeit, das Gepäck so umzuräumen. Dabei werden alle Gegenstände, die nicht benötigt werden während der Tour in das große Gepäckstück eingepackt und abgeschlossen. Dieses Gepäckstück wird im Hotel deponiert. Sobald man zurück von der Rundreise oder Trekking-Tour ist, erhält man es im Hotel zurück.

Angepasst an dieses Vorgehen, haben wir unsere Liste erstellt und sie entsprechend der Reiseart (Safari, Rundreise, Trekkingtour) aufgelistet:

Kleidung und Dokumente bei der Hin- und Rückreise nach Nepal

- Unterwäsche
- Socken
- Freizeithose (leicht und bequem)
- T-Shirt / Freizeithemd (kurzärmelig/ langärmelig)
- Schuhe (bequem, ggf. Sandalen)
- Warme Jacke
- Geldgürtel
- Bargeld/ Kreditkarte
- [Gültiger Reisepass mit Visum](#)
- 1 Passfoto
- Flug- und ggf. Bahnticket
- Namensschilder und Schlösser für die Gepäckstücke
- Bei Brillenträger: Ersatzbrille
- Waschzeug- und Zahnputzzeug inklusive Handtuch
- Taschentücher
- Foto-/ Videoausrüstung mit Ersatz-Akku und Ersatz-Speicherkarte
- Literatur

Kleidung und Ausrüstung bei einer Safari in Nepal

- Trinkflasche (1 Liter)
- Tagesrucksack (25 – 40 Liter, mit Wasserschutz)
- Robuste Reisetasche/ Seesack (140 Liter)
- Wasserschutz für die Reisetasche (bei Regen oder Schnee - z. B. große, stabile Müllsäcke)
- Kleine Müllsäcke
- Badeschuhe (zum Duschen)
- Badehose/ Bikini/ Badeanzug
- Funktionsunterwäsche
- Funktionshose (lang/ kurz)
- Funktionsshirt (kurzärmelig/ langärmelig)
- Fleece-Pulli/ -Jacke (langärmelig)
- Regenmantel/ Regenjacke
- Socken
- Freizeitschuhe (geschlossene, feste Schuhe)

- Sandalen
- Waschzeug- und Zahnputzzeug inklusive Handtuch
- Ggf. weitere erforderliche Toilettenartikel
- 1 Rolle Toilettenpapier
- Taschentücher
- **Sonnenschutz** (Sonnenhut mit breitem Rand, Sonnencreme und Lippenschutz mit sehr hohem Lichtschutzfaktor)
- **Sonnenbrille**
- **Bei Brillenträger: Ersatzbrille**
- Fernglas (falls vorhanden)
- LED-Stirnlampe
- Bargeld/ Kreditkarte
- Geldgürtel
- Kopie des Reisepasse mit Visum
- 1 Passfoto (für Permits)
- Uhr mit Weckfunktion
- Foto-/ Videoausrüstung mit Ersatz-Akku und Ersatz-Speicherkarte
- Ersatzbatterien/ Akku (kältegeschützt aufbewahren)
- Literatur, z. B. Reiseführer
- Erste-Hilfe-Set
- Insektenschutz
- Ggf. tägliche Medizin
- Ggf. Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug
- Kleines Nähset

Kleidung und Ausrüstung bei einer Rundreise in Nepal

- Trinkflasche (1 Liter)
- Tagesrucksack (25 – 40 Liter, mit Wasserschutz)
- Robuste Reisetasche oder Seesack (140 Liter)
- **Wasserschutz für die Reisetasche** (bei Regen oder Schnee - z. B. große, stabile Müllsäcke)
- Kleine Müllsäcke
- Unterwäsche (kurz – und langärmelig, ebenfalls bei Unterhose: kurz und lang)
- T-Shirt / Freizeithemd (kurzärmelig/ langärmelig)
- Regenmantel/ Regenjacke
- Socken
- Bequeme, feste Schuhe
- Sandalen
- Badeschuhe (zum Duschen)
- Fleece-Pulli (langärmelig, dünn)
- Fleece-Pulli/ - Jacke (warm)
- Freizeithosen (kurz/ lang)
- Funktions-Jacke (Wasserdicht, atmungsaktiv, mit Membran, Kapuze, Armbündchen, Unterarmbelüftung)
- Daunen-Jacke (gute Qualität)
- Warme Mütze (windabweisend)

- Socken (saugfähig, warm)
- Waschzeug- und Zahnputzzeug inklusive Handtuch
- Ggf. weitere erforderliche Toilettenartikel
- 1 Rolle Toilettenpapier
- Taschentücher
- Bei Brillenträger: Ersatzbrille
- Sonnenschutz (Sonnenhut mit breitem Rand, Sonnencreme und Lippenschutz mit sehr hohem Lichtschutzfaktor)
- Sonnenbrille (guter UV-Schutz)
- Ggf. Trekkingstöcke
- Fernglas (falls vorhanden)
- LED-Stirnlampe
- Ggf. Ohrstöpsel
- Uhr mit Weckfunktion
- Fernglas (falls vorhanden)
- Bargeld/ Kreditkarte
- Geldgürtel
- Kopie des Reisepasse mit Visum
- 1 Passfoto (für erforderliche Permits)
- Foto-/ Videoausrüstung mit Ersatz-Akku und Ersatz-Speicherkarte
- Ersatzbatterien/ Akku (kältegeschützt aufbewahren)
- Erste-Hilfe-Set
- Insektenschutz (im Terrai-Gebiet)
- Ggf. tägliche Medizin
- Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug
- Kleines Nähset
- Literatur, z. B. Reiseführer

Kleidung und Ausrüstung bei einem Trekking in Nepal

- Thermosflasche (1 Liter)
- Tagesrucksack (25 – 40 Liter, mit Wasserschutz)
- Trekkingstöcke mit verstellbarer Länge und Tellern
- Robuste Reisetasche oder Seesack (140 Liter)
- Wasserschutz für die Reisetasche (bei Regen oder Schnee - z. B. große, stabile Müllsäcke)
- Kleine Müllsäcke
- Uhr mit Weckfunktion
- Funktionsunterwäsche (kurz- und langärmelig, bei Unterhosen: kurz und lang)
- Funktionsshirt (kurzärmelig/ langärmelig)
- Fleece-Pulli (langärmelig, dünn)
- Fleece-Pulli/ -Jacke (langärmelig, warm)
- Funktions-Jacke (Wasserdicht, atmungsaktiv, mit Membran, Kapuze, Armbündchen, Unterarmbelüftung)
- Trekkinghose (lang / kurz, schnell trocknend)
- Warme Trekkinghose (lang, wind- und wasserabweisend z. B. Softshell)
- Fleecehose

- **Hochtouren-Hose** (bei Hochtouren: > 500 Meter, wind- und wasserabweisend)
- **Trekkingsocken**
- **Trekking-Schuhe** (mit Vibram-Sohle)
- **Leichte, feste Schuhe**
- **Funktionsüberhose** (Wasserdicht, atmungsaktiv, mit seitlichem 2-Wege-Reißverschluss)
- **Daunen-Jacke** (gute Qualität; bei Hochtouren: ca. 300 – 500 g Daunen, wind- und wasserabweisend, Kapuze, Innentaschen)
- **Warme Mütze** (windabweisend)
- **Warme Wollhandschuhe**
- **Badeschuhe** (zum Duschen)
- **Halstuch/ Buff** (Schutz der Atemwege)
- **Sonnenschutz** (Sonnenhut mit breitem Rand, Sonnencreme und Lippenchutz mit sehr hohem Lichtschutzfaktor)
- **Sonnenbrille** (mit dunklen Gläsern, 100% UV-Schutz)
- **Ersatz-Sonnenbrille**
- **Bei Brillenträger: Ersatzbrille**
- **Taschentücher**
- **Waschzeug- und Zahnputzzeug inklusive Handtuch**
- **1 Rolle Toilettenpapier**
- **Ggf. weitere erforderliche Toilettenartikel**
- **Fernglas** (falls vorhanden)
- **Stirnlampe mit Halogenlicht**
- **Bargeld/ Kreditkarte**
- **Geldgürtel**
- **Kopie des Reisepasse mit Visum**
- **1 Passfoto** (für erforderliche Permits)
- **Uhr mit Weckfunktion**
- **Ohrstöpsel aus Kunststoff**
- **Erste-Hilfe-Set**
- **Ggf. tägliche Medizin**
- **Foto-/ Videoausrüstung** mit Ersatz-Akku und Ersatz-Speicherkarte
- **Ersatzbatterien/ Akku** (kältegeschützt aufbewahren)
- **Daunen-Schlafsack** (gute Qualität)
- **Literatur, falls vorhanden Karte** (kann auch in Kathmandu gekauft werden)
- **Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug**
- **Isomatte** (sofern Zeltübernachtungen enthalten sind)
- **Kleines Nähset**

Letzte Hinweise:

- Wir empfehlen von allen Reisedokumenten Kopien anzufertigen.
- **Während den Flügen: Taschenmesser nicht im Handgepäck aufbewahren!**
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechende Norm erfüllt.
- Akkus kältegeschützt (z. B. in Hosentasche) tragen
- Vor dem Essen stets die Hände waschen zur Vorbeugung von Magen-Darm-Infektionen.