

→ NEPAL → Trekking auf dem Dach der Erde

Checkliste für Bekleidung und Ausrüstung

Allgemein:

- bequeme Kleidung für Flug und Hotel
- Freizeitkleidung und Schuhe für Sightseeing

Wanderkleidung:

- strapazierfähige lange Hose(n) mit Taschen
- warme Jacke oder Pullover (Softshell oder Fleece)
- evtl. leichte Daunenjacke
- warme bequeme langarm Shirts bzw. Zip-Rollis
- Sportunterwäsche, lange Unterhose
- einige T-Shirts am besten aus Merino Wolle bzw. Funktionsfaser
- Strümpfe und Socken
- Bergstiefel aus Leder oder Goretex
- regenfeste Überbekleidung, Anorak und Überhose aus Goretex
- Hut (Sonne) oder Mütze (Kälte), Stirnband
- 1x leichte und 1 x warme Handschuhe
- Regenschirm



Ausrüstung:

- stabile wasserabweisende Reisetasche (am besten aus Planenstoff, zum Verzurren auf Tragtieren geeignet) z.B. Firma Tatonka: Barrel
Für das Trekkingprogramm kann eine Tasche mit max. 15 KG mitgenommen werden. Restliche Ausrüstung kann im Hotel deponiert werden (evtl. kleine Tasche in großer Tasche)
- Kunstfaser oder Daunenschlafsack bis ca. minus 5 – 10 Grad Komfortbereich (der Komfortbereich ist rechnerisch und entspricht nicht dem persönlichen Komfortbereich). Bei der letzten Lodge vor der Gipfelübernachtung könnte es im Zimmer ca. minus 1 Grad haben... Unsere bewährte Empfehlungen sind diese Schlafsäcke:

Marke: Gruezi Bag:

Hybrid Ice Extreme 180

<https://www.gz-bag.de/collections/downwool-hybrid-schlafsaecke-mit-almwolle-und-daune/products/biopod-downwool-hybrid-ice-extreme-180>

Marke: Nordisk:

V.I.B 800

<https://nordisk.eu/products/vib-800-left-zip-black-fiery-red>

- Tagesrucksack (auch als Handgepäck verwendbar) Rucksackgröße ca. 30 Liter mit Rucksackregenülle
- Taschenmesser (nicht im Handgepäck)
- Thermosflasche (ca. 1Liter, (nur für Gipfeltaag)). PET Wasserflaschen können überall gekauft werden
- Reise-Apotheke mit Standard Medikamente: Erkältung, Husten, Magen + Darm, Wundversorgung, etc.)
- Waschutensilien inklusive Handtuch und Waschlappen
- Sonnenbrille, evtl. Gletscherbrille und Sonnenschutz (Sonnenscreme mit Lichtschutzfaktor ca. 50)
- Stirnlampe mit Ersatzbatterie bzw. Reservelampe
- Wanderstöcke

Versicherungen:

Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine dementsprechende Auslandskrankenversicherung inklusive Übernahme von Rettungskosten verfügen, welche auch für Nepal gültig ist.

Wir empfehlen Ihnen, eine Kreditkarte mitzuführen.

Getränke und Speisen zwischendurch sowie Souvenirs, etc. werden in US Dollar bzw. in Rupien bezahlt. Rupien können Sie im Hotel in Kathmandu wechseln. Kreditkarten funktionieren meist nur im Hotel in der Stadt

Information zur Schlafsackberatung:

Auf unseren Trekkingprogrammen und Gipfelbesteigungen zum Kilimanjaro und Nepal, ist für den erfolgreichen Verlauf der Tour, Regeneration und Schlaf essentiell wichtig.

Meist herrschen auf den Touren andere klimatische Bedingungen, dazu kommen körperliche Anstrengungen, die ungewohnte Höhe sowie andere Hygienebedingungen. Dies alles kann unseren Körper und unser Immunsystem schwächen. Deshalb ist Regeneration und Schlaf so wichtig für den guten Verlauf ihrer Tour.

Bei der Wahl des richtigen Schlafsacks empfehlen wir auf Grund von langjährigen Erfahrungen folgende Punkte zu beachten

Der Temperaturbereich

Bitte orientieren Sie sich bei den Herstellerangaben der EN Norm 23537 immer an dem Wert der Komforttemperatur und nicht an die Temperaturangaben Limit oder Extrem.

Vergleichen sie unbedingt neben den Temperaturangaben der Hersteller auch das Füllgewicht der Isolation. 500 Gr. Daune werden immer wärmer sein wie 300 Gr. Daune.

Orientierungswerte Temperatur / Füllgewicht bei Schlafsack für Körpergröße 185 cm

Komfort 0° Celsius min. 500 Gr. Daune oder DownWool Isolation

Komfort -5°Celsius min. 700 Gr. Daune oder DownWool Isolation

Komfort -15 Celsius min. 900 Gr. Daune oder DownWool Isolation

Die richtige Größe des Schlafsacks

Lieber den Schlafsack größer als zu klein wählen. Ist er zu groß dauert es ein paar Minuten länger bis er sich warm anfühlt ist er aber zu klein entstehen Kältebrücken und das Risiko, dass sie frieren steigt erheblich.

Die richtige Größe hat Ihr Schlafsack, wenn sie sich im Schlafsack bequem drehen können ohne, dass das Außenmaterial im Schulterbereich spannt und die Isolation komprimiert wird

Orientierungswerte für die richtige Größe des Schlafsacks

Körpergröße plus 25-30cm ergibt die Länge des Schlafsacks.

Die Schulterweite sollte bei einer Körpergröße von 185cm mindestens 80-90 cm betragen.

Bitte vergleichen sie tatsächlichen Abmessungen der Schlafsäcke und verlassen sie sich nicht auf die Größenempfehlungen der Hersteller.

Wir empfehlen den Schlafsack vorher immer Probe zu liegen. Nur dann finden sie heraus, ob sie sich in Ihrem Schlafsack wohlfühlen und gut schlafen werden.

Die Wahl der richtigen Isolation

Wir empfehlen Schlafsäcke bei denen als Isolationsmaterial neben Daune auch Wolle zum Einsatz kommt. Wolle nimmt Feuchtigkeit auf und wärmt auch noch im feuchten Zustand. Zudem ist Wolle antibakteriell und geruchsneutralisierend.

Daune

Die Isolationsfähigkeit von Daune ist bislang unerreicht. Allerdings funktioniert Daune am besten bei trockener Kälte. Wird die Daune durch Schwitz- oder Luftfeuchtigkeit feucht fällt die feine Struktur der Daune zusammen dies reduziert die Isolationsfähigkeit erheblich.

Daunen / Wolle (DownWool)

DownWool von Gruezi bag gibt es seit 2017 und ist eine rein natürliche Isolation aus nachwachsenden und biologisch abbaubaren Materialien. Bei DownWool werden die Vorteile von Daune und Wolle kombiniert.

Die 70% Daune isolieren sehr gut, die 30% Wolle binden Luftfeuchtigkeit und halten die Daune trocken. Deswegen isoliert DownWool auch bei nasskalten Bedingungen sehr gut. Außerdem sorgt die Wolle für ein sehr gutes Schlafklima.

Kunstfaser

Kunstfaser ist günstig und unempfindlich gegenüber auftretender Luftfeuchtigkeit. Allerdings erreicht Kunstfaser nicht annähernd die Isolationswerte von Daune / Wolle. Vergleicht man Schlafsäcke mit gleicher Wärmeleistung sind Kunstfaserschafsäcke meist deutlich schwerer und voluminöser als Schlafsäcke mit natürlicher Isolation.

Schlafsäcke für unsere Expeditionen

Für unsere Expeditionen mit Temperaturen unterhalb von - 5° Grad Celsius empfehlen wir aus Eigenerfahrung Schlafsäcke aus der Serie DownWool Hybrid von Gruezi bag. Der Grund dafür ist, dass die DownWool Hybrid Schlafsäcke besonders weit geschnitten sind und im Fußbereich über ein zusätzliches Heizelement verfügen, die mittels eine Powerbank betrieben werden können.

An besonders kalten Tagen oder im Krankheitsfall hat man somit eine zusätzliche Sicherheit. 30 Minuten Heizbetrieb ist in den allermeisten Fällen für die ganze Nacht ausreichend.

<https://www.gz-bag.de/collections/hybrid-schlafsaecke-mit-almwolle-und-daune>