

Bergschule Oberallgäu

87545 Burgberg Edelweißstraße 5
Tel: 08321 / 4953 Fax: 08321 / 81956
www.alpenschule.de info@alpenschule.de

→ NEPAL → **Wandern und Trekking**

Checkliste für Bekleidung und Ausrüstung

Allgemein:

- bequeme Kleidung für Flug und Hotel
- Freizeitkleidung und Turnschuhe

Wanderkleidung:

- strapazierfähige lange Hose mit Taschen
- warme Jacke oder Pullover
- warme bequeme Hemden
- Sportunterwäsche, lange Unterhose
- einige T-Shirts
- Strümpfe und Socken
- leichte Bergstiefel aus Leder oder Goretex
- regenfeste Überbekleidung, Anorak und Überhose aus Goretex
- Hut oder Mütze
- leichte Handschuhe
- Regenschirm

Ausrüstung:

- Seesack
- Tagesrucksack
- Daunenschlafsack bis Minus 10 Grad
- Taschenmesser und Feuerzeug
- Getränkeflasche mit Becher, Thermosflasche
- kleine Apotheke, Verbandszeug
- Waschutensilien
- Sonnenbrille und Sonnenschutz
- Taschenlampe (Stirnlampe) mit Ersatzbatterie und Ersatzbirne
- Fotoausrüstung mit genügend Filmen