

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 Schuhe für Sightseeing

Wanderkleidung:

- strapazierfähige lange Hose mit Taschen
- warme Jacke oder Pullover (Softshell oder Fleece)
- warme bequeme Hemden
- Sportunterwäsche, lange Unterhose
- einige T-Shirts am besten aus Merino Wolle bzw. Funktionsfaser
- Strümpfe und Socken
- leichte Bergstiefel aus Leder oder Goretex
- regenfeste Überbekleidung, Anorak und Überhose aus Goretex
- Hut oder Mütze
- leichte und warme Handschuhe
- Regenschirm



Ausrüstung:

- stabile wasserabweisende Reisetasche
(am besten aus Planenstoff, zum Verzurren auf Tragtiere geeignet)
z.B. Firma Tatonka: Barrel
- Tagesrucksack
- Daunenschlafsack bis minus 10 Grad
- Taschenmesser
- Getränkeflasche mit Becher, Thermosflasche
- kleine Apotheke, Verbandszeug
- Waschutensilien
- Sonnenbrille und Sonnenschutz
- Taschenlampe (Stirnlampe) mit Ersatzbatterie bzw. Reservelampe
- Fotoausrüstung