

Packliste TIBET

Pass mit Kopie

Kreditkarte / EC Karte

Trekkingschuhe

Socken

Trekkinghose + Jacke als 3.Lage (winddicht/wetterfest)

T-Shirts

Kurzarmhemden

Langarmhemden

Pullover oder Jacke (Wolle, Fleece, Softshell)

Unterwäsche

lange Funktionsunterwäsche (Kailashrunde)

Halstuch / Schal / Buff als Staub- oder

warme Mütze

Sonnenschutz für den Kopf

warme Fingerhandschuhe + Sonnenbrille

Lippenbalsam

persönliche Fotoausrüstung mit genügend Akkus und Speicherkarten

Stativ

Taschentücher, Feuchttücher Toilettenpapier

Thermosflasche

Fernglas

Tagesrucksack ca. 25 l (Regenhülle für Rucksack)

Stirnlampe

Erste Hilfe Set (inkl. Blasenpflaster, Tape, Desinfektion)+ kleine Reiseapotheke

wichtige persönliche Medikamente (im Handgepäck: Husten, Kopfschmerz, Durchfall etc.)

Mund Nasen Schutz Hand-Desinfektionsmittel