

Packliste für Nepal 2014 Everest Base Camp

(Niederschlag ist kaum oder wenig zu erwarten Temp.von ca + 25 C Tags bis - 10 C Nachts)

- Generell wie im Hochgebirge 3 Lagen
- 2 Paar Ersatz - Socken
- Unterwäsche Garnitur kurz und lang
- Normale Zipp Off Hose fuer Flug und KTM
- Lange Fleecehose und Jacke für Abends im Quartier oder auch Nachts, je nach Schlafsack und Temperatur
- Trekking Hose Gore Tex, wetterfest bzw. winddicht
- Gore Tex Jacke
- Regenschutzhuelle oder Poncho (man weiss ja nie)
- Warme Mütze & Handschuhe (vorzugsweise ein Paar Finger und ein Paar Fausthandschuhe) fuer die Passueberquerungen
- Universell einsetzbares Hals – Kopftuch – Mundschutz Tuch - Stirnband
- Feste, knoechelhohe und gut eingelaufene Trekkingstiefel
- Teva Sandalen oder andere leichte Wechselschuhe fuer Dusche und Huette oder Kroks etc.
- Toilettenartikel + schnell trocknendes Handtuch
- Sonnenschutz – creme bis 5000 m !
- Sonnenbrille bis 5000 m !
- Kopfbedeckung , wenn möglich mit breiter Krempe und atmungsaktiv (tagsueber)
- Trinkflasche, man kann aber auch einfach Wasserflaschen kaufen und diese wiederbefuellen (zB. mit Brause – Vitamintabletten)

- Schlafsack mit Komfortzone bis ca. - 8 C°
- Teleskop Wanderstöcke
- Kl.Thermoskanne (0,7l)
- Muelsi Riegel / Kraftnahrung (Nuesse etc.) Schokolade, Honig etc.
- Ohrenstöpsel
- Versch. Teebeutel (ca.60)
- Stirnlampe (neue Batterien)
- Kleinen, leichten Regenschirm (Knirps)
- Impfungen sind keine Vorgeschrieben
- Eigene kleine persönlich notwendige Medizin / Apothekenartikel Mittel gegen Höhenkrankheit habe ich – werden wir, wenn überhaupt höchstens in der Nacht vorm Pass brauchen – normalerweise hilft da auch mal ein Aspirin gegen den Kopfschmerz.
- Strom Adapter braucht man keinen
- Internet & Tel. & SMS von Kathmandu aus möglich
- Bei weiteren Fragen bitte jederzeit an meine E Mail.

- **Hinweis !**

- Eine normale EC Geldautomaten Karte funktioniert in Nepal ueberall
- oder € / US \$ in cash tauschen
- SMS Kontakt mit D weitestgehend moeglich , auch anrufen
- Husten – Halsbonbons
- Wick Creme zum einreiben des brustkorbes

- Lippenpflege + Vaseline
- Einen Kopfkissenüberzug