

Free Ski Himalaya

AUSRÜSTUNGSLISTE FÜR TREKS

WICHTIGE PAPIERE

- Gültiger Reisepass
- Kopie des Reisepasses
- Airline tickets
- 2 – 3 extra Pass Photos (für Visa und Trekking Permit)

FÜR DAS TREKKING

- Dufflebag oder evtl. grosse Reisetasche, z.B. **SALEWA Dufflebag**
- Kleinen Tagesrucksack bis 30 Liter für Ihre Camera, Wasserflasche und Sweater, z.B. **SALEWA Pure Pro**
- Für Treks in großer Höhe stabile, eingelaufene Trekkingschuhe, z.B. **SALEWA EAGLE EVO GTX**
- Paar leichte Hiking Schuhe für die niedrigeren Regionen und gute Wege, z.B. **SALEWA PEREGRINE GTX**
- Sandalen für evtl. Flussüberquerungen und das Camp
- Wanderstock oder Skistöcke (verstellbar)
- Schlafsack bis - 15/20 Grad C, z.B. Mammut Ajungilak 3 Seasons (evtl. Inlet, Seidenschlafsack)

BEKLEIDUNG

Wetterschutz

- Regenjacke (Gore Tex), z.B. **SALEWA PLAISIR GTX**
- Regenhose (Gore Tex), z.B: **SALEWA PLAISIR GTX**

Wärmeschutz

- Softshell, z.B. **SALEWA PANCCHULE SFS M 1X JACKET**
- Daunen-Jacke (gute Qualität kann in Kathmandu bei Everest Hardwear günstig gekauft werden)
- Fleece Pullover, z.B. **SALEWA TOBLE PL M JACKET**
- Fleece Hose
- 2 langärmelige Hemden oder Sweat Shirts
- Daunen oder Fleece Gilet (optional)

Unterwäsche

- leichte Thermal-Unterwäsche (Hemd und Hose)
- 2 Paar bequeme Wanderhosen
- Synthetisches, feuchtigkeitstransportierendes T-shirt
- Nylon Shorts

Accessoires

- Socken, 4 Paar
- Cap mit Sonnenschutz
- Warme Mütze und Foulard für Wind- und Staubschutz
- Dünne Handschuhe und für hohe Treks warme, dicke Handschuhe und Überhandschuhe.
- Wasserflasche, Thermosflasche
- Taschenlampe (am besten Stirnlampe), genügend Batterien
- Taschenmesser
- Sonnenbrille/Gletscherbrille
- Sonnencreme - SPF 30 oder höher
- Lippenschutz - SPF 15 oder höher
- Insektenschutz
- Toilettenartikel, Zahnbürste und Paste, Handtuch, etc.
- Erste-Hilfe Kit

Zusätzliches

- Camera , Ersatzbatterie oder Ersatz Akku
- Passtasche oder Geldtasche
- Kleines Fernglas
- Toilettenpapier
- Lesestoff und Schreibmaterial
- iPod oder MP3 Player
- versch. Nylon- und Plastikbeutel