

# HIMALAYA FAIR TREKKING

Gistlstr. 84, 82049 Pullach im Isartal  
Tel: 089/600 600 00, Fax: 089/600 600 01  
e-mail: info@himalaya.de, homepage: www.himalaya.de

## Ausrüstungsliste für Trekkingtouren (Empfehlung)

- |  |   |   |
|--|---|---|
| – Tages-Rucksack (ca. 30 l)                    | – Sonnencreme ab Faktor 20  | <b>Zusammensetzung der Reiseapotheke</b>                                      |
| – Berg-/Trekkingsschuhe                        | – Lippenschutz  | – Hansaplast  |
| – Sandalen/Turnschuhe                          | – Wasser Entkeimungsmittel  | – Leukoplast  |
| – (Daunen*)-Schlafsack                         | – Trinkflasche  | – Mittel gegen Durchfall<br>z.B. Imodium                                      |
| – (Daunen*)-Jacke                              | – Stirn- oder Taschenlampe  | – Insektenschutz<br>z.B. Autan  |
| – Regenjacke (Goretex o.ä.)                    | – Fotoapparat, Filme  | – Breitspektrum-Antibiotikum  |
| – Wandersocken/Strümpfe                        | – Ersatzbatterien oder -akku  | – Kopfschmerztabletten<br>z.B. Aspirin  |
| – Wanderhose                                   | – Geld, Traveller Cheques   | – Schmerztabletten  |
| – Überhose (Goretex o.ä.)*                     | – Reisepaß  | – Nasentropfen<br>z.B. Endrine  |
| – Grödel*                                      | – Paßfotos  | – Hustensaft  |
| – Gamaschen*                                   | – Oropax oder Watte   | – Persönliche Medikamente   |
| – Shorts                                       | – Nähzeug   | .....   |
| – Fleece-Pullover                              | – Reiseapotheke   | .....   |
| – Fleece-Jacke                                 | – Zündhölzer  | .....   |
| – Handschuhe                                   | – Uhr   | .....   |
| – Überhandschuhe*                              | – Taschenmesser   | .....   |
| – Mütze / Stirnband                            | – Lektüre   | .....   |
| – Sonnenhut                                    | – Wanderkarte   | .....   |
| – Unterwäsche                                  | – Ersatz-Schuhbänder  | <u>Zusätzlich für Island Peak und Stok Kangri:</u>                            |
| – lange Unterhose                              | – Evtl.: Traubenzucker,<br>Schokolade, Müsliriegel,<br>Vitamin-tabletten, etc | – Hüft- und Brustgurt   |
| – Hemden/Blusen                                | – (Fernglas)  | – HMS Karabiner, Karabiner  |
| – T-Shirts (Funktionsfasern,<br>z.B. von Odlo) | – (Teleskop-Stöcke)   | – Steigklemme, Abseilachter   |
| – Handtuch                                     | – (Höhenmesser)   | – Reepschnur, Bandschlinge  |
| – Seife, Shampoo<br>(biol. abbaubar)           | .....   | – Steigeisen  |
| – Zahnbürste, Zahnpasta                        | .....   | – Steigeisenfeste Schuhe  |
| – Rasierapparat (mit Akku<br>oder Naßrasierer) | .....   | – Pickel und evtl. Helm   |
| – Ersatzbrille                                 | .....   | – Seile werden immer gestellt,<br>anderes kann vor Ort<br>ausgeliehen werden. |
| – (Kontaktlinsenpflegemittel)                  | .....   |   |
| – Sonnenbrille                                 |   |   |

\* Diese Artikel sind während der warmen Jahreszeit und in tieferen Gegenden entbehrlich. Außerdem können diese Artikel in Kathmandu oder Leh ausgeliehen werden! Isomatten sind bei Lodgetreks nicht erforderlich, und werden bei Zelttreks von uns gestellt.