



Basis-Packliste für alle unsere Reisen

Bei der Auswahl der Bekleidung bitte nach dem Zwiebelprinzip vorgehen. Lieber viele dünnere Schichten, als wenige Dicke. Am Tag ist es meist recht heiß, die Abende können aber kühl werden. Bitte richten Sie sich auf ein weites Spektrum an Temperaturen ein!

Ev. zusätzliche oder abweichende Ausrüstungsanforderungen finden Sie im Detailprogramm oder im Abschlussbrief, den Sie ca. 4 Wochen vor Abreise erhalten.

Gepäck

- **große Tasche, Seesack oder Rucksack**
Vor allem bei Trekkingreisen ist Robustheit wichtig. Für Schäden wird nicht gehaftet!
- **Tagesrucksack, ca. 30-40l**
- **Regenüberhülle** für den Tagesrucksack
- Ev. **zweite, leichte Reisetasche** zum Deponieren nicht benötigter Kleidung im Hotel.

Bekleidung / Wanderausrüstung

- **2 Wanderhosen** (In Ladakh und islamischen Ländern bitte keine Shorts)
- ca. **5 T-Shirts** (2-3 aus Transtex fürs Gehen und 2-3 aus Baumwolle für danach)
- **Langarmhemd** (auch als Sonnenschutz!)
- **Softshelljacke** od. Fleecejacke, ev. Pullover
- **Funktionsjacke** (regendicht & atmungsaktiv)
- **Regenhose** oder **Regenponcho**
Regenhose und Jacke ist in warmen Ländern oft zu heiß. Ev. zus. kleiner Schirm.
- **Unterwäsche**, je nach Klima wärmer & langarm bzw. -bein oder kühler
- **Trekkingsocken** & normale Socken
- **Wanderschuhe** Knöchelhohe, stabile "Trekkingchuhe" mit guter Sohle sind ideal. Keine schweren, steigeisenfesten Bergschuhe (ausg. Bergtrekking)
- **Turnschuhe, ev. Trekking sandals**. Wichtig als Ersatzschuh, am Abend und für ev. Flussdurchquerungen.
- **Schlafbekleidung** warm & bequem
- **Kopfbedeckung** (Kappe, Tuch, Mütze)
Schutz gegen Kälte und gegen Sonne
- **Plastiksäcke** (Schmutzwäsche, Regenschutz der Sachen im Gepäck)
- **Teleskopwanderstöcke** – schonen die Knie, vor allem beim Bergabgehen!
- ev. **dünne Handschuhe**
- ev. **schönere Kleidung für Hoteltage**
- ev. **Badeanzug** für Pool od. heiße Quellen

Sonnenschutz / Hygiene

- **Sonnenbrille** m. gutem UV-Schutz
- **Brille & Ersatzbrille** für Brillenträger (Ersatzbrille f. Linsenträger)
- **Sonnencreme** mit hohem Schutzfaktor
- **Lippenschutz**
- **Persönliche Toiletteartikel**

GEPÄCKLIMIT: 15 kg

Auf unseren Trekkingreisen beträgt das Gepäcklimit für das Gepäck, das Sie mit Lasttieren transportieren lassen können 15 kg. Bei Transport durch Träger: 12,5 kg.

(Ausnahmen sind gesondert vermerkt)
Wenn Sie mehr Gepäck mittragen lassen wollen, teilen Sie uns dies bitte vor der Abreise mit, damit wir mehr Träger, bzw. Lastentiere bestellen. Üblicherweise können Sie Kleidung für die Stadt und den Flug am Ausgangspunkt im Hotel deponieren.

Diverses

- **Gültiger Reisepass** & Visum falls erforderlich
- **Flugtickets / Ausweise / Reisedokumente**
- **Literatur** (Reiseführer, Buch, Sprachführer)
- **Taschenmesser**
- **Wecker / Uhr / Schreibzeug**
- **Fotoapparat** inkl. Speicherkarten & Akkus
- **Trinkflasche**, total 1,5 l
- ev. **Bauchtasche für Geld & Dokumente**
- ev. Trinkbecher
- ev. Snacks (Müsliriegel, Trockenfrüchte, etc.)
- ev. „geistige“ Getränke für gemütliche Abende (NICHT während Höhenanpassung!)
- ev. Kleiderwaschmittel (biologisch)
- ev. Notizbuch, Reisespiele
- ev. Kompass, Höhenmesser, Taschenlampe
- ev. Mobiltelefon (Roaminginfos einholen!)
- ev. Insektenschutzmittel bzw. Netz
- ev. Ohrenstöpsel

Medikamente

- Durchfallerkrankung, Übelkeit, Kopfschmerzen, Erkältung, Insektenstiche, Sonnenbrand, Desinfektionsmittel, Kreislaufbeschwerden, etc.
- Verbandsmaterial, Pflaster, Blasenpflaster
- Leukoplast (als Universalreparatur- und Blasen vorbeugemittel)
- **Wasserdesinfektion** (z.B. Micropur)
nicht notwendig für Europa & Marokko
- persönliche Medikamente
- ev. Vitamintabletten, Mineralstofftabletten (Magnesium), Zwieback, Teebeutel

Zusätzlich bei Trekkingreisen mit Zeltnächten

- **Daunen- oder Kunstfaserschlafsack**
(Komforttemperatur 0° bis -7° C)
Bitte nicht die Extremtemperatur beachten: Diese gibt an bei welcher Temperatur man gerade noch überlebt – an Schlafen ist dann nicht mehr zu denken. Wer kälteempfindlicher ist, sollte hier unbedingt Reserven einplanen. Daunenschlafsäcke haben ein angenehmeres Schlafklima, sind aber feuchtigkeitsempfindlich
- **Innenschlafsack** (Seide oder Baumwolle)
- **LED-Stirnlampe** inkl. Ersatzbatterien
- Ev. zusätzliche **Liegematte** (Bei den meisten unserer Reisen ist eine eigene Matte **nicht erforderlich**, siehe Detailprogramm.)
- **Toilettenpapier** (inkl. Feuerzeug zum umweltfreundlichen Entsorgen durch Verbrennen)
- **Kleines Handtuch**, ev. Waschlappen
- ev. **Feuchttücher**

Ausrüstungsberatung:

Bei unserem Partner „**Northland-Professional**“ werden Sie bestens beraten. Unsere Kunden bekommen mit der Buchungsbestätigung einen -15% Gutschein. Den nächstgelegenen Northland-Store finden Sie unter: www.northland-pro.com