

HIMALAYA FAIR TREKKING

Checkliste Ausrüstung

Reise-Dokumente	
<input type="checkbox"/> Reisepass	<input type="checkbox"/> Bargeld, Reiseschecks
<input type="checkbox"/> Flugticket	<input type="checkbox"/> EC-Karte
<input type="checkbox"/> 2-3 Passfotos	<input type="checkbox"/>

Bekleidung	
<input type="checkbox"/> Unterwäsche	<input type="checkbox"/> Hardshell-Jacke
<input type="checkbox"/> Lange Unterhose	<input type="checkbox"/> Regenjacke (atmungsaktiv)
<input type="checkbox"/> Strümpfe, Wandersocken	<input type="checkbox"/> Regenhose/Überhose
<input type="checkbox"/> T-Shirts, Funktionsshirts	<input type="checkbox"/> Mütze, Stirnband, Buff
<input type="checkbox"/> Wanderhose (zip-off)	<input type="checkbox"/> Handschuhe (Überhandschuhe*)
<input type="checkbox"/> Fleecejacke, Fleecepulli	<input type="checkbox"/> Sonnenschutz
<input type="checkbox"/> Windstopper / Softshelljacke	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hygiene / Gesundheit	
<input type="checkbox"/> Reise-Apotheke	<input type="checkbox"/> Rasierzeug (Akku oder Nassrasierer)
<input type="checkbox"/> Sonnencreme (LF >30)	<input type="checkbox"/> Lippenchutz
<input type="checkbox"/> Zahnbürste, Zahnpasta	<input type="checkbox"/> Seife, Duschgel, Shampoo
<input type="checkbox"/> (Microfaser-)Handtuch	<input type="checkbox"/> Nagelschere
<input type="checkbox"/> Brille / Sonnenbrille (Ersatzbrille)	<input type="checkbox"/> Taschentücher, Klopapier
<input type="checkbox"/> Oropax	<input type="checkbox"/> Reise-Waschmittel (biol. abbaubar)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HIMALAYA FAIR TREKKING

Outdoor-Equipment	
<input type="checkbox"/> Berg-/Trekkingsschuhe (knöchelhoch)	<input type="checkbox"/> Tagesrucksack (25-35 l)
<input type="checkbox"/> Turnschuhe / Sandalen	<input type="checkbox"/> (Daunen-*) Schlafsack
<input type="checkbox"/> Wanderstöcke (Teleskop)	<input type="checkbox"/> Foto-Ausrüstung (Reserve-Akku)
<input type="checkbox"/> Sitzkissen	<input type="checkbox"/> Ladegeräte/-kabel für alle Geräte
<input type="checkbox"/> Trinkflasche(n), Thermosflasche	<input type="checkbox"/> Netzsteck-Adapter
<input type="checkbox"/> Stirn-/Taschenlampe	<input type="checkbox"/> Fernglas
<input type="checkbox"/> Taschenmesser	<input type="checkbox"/> Gamaschen
<input type="checkbox"/> Nähzeug	<input type="checkbox"/> Ersatz-Schuhbänder
<input type="checkbox"/> Müsliriegel, Vitamintabletten	<input type="checkbox"/> Wasser-Entkeimungstabletten
<input type="checkbox"/> Feuerzeug, Streichhölzer	<input type="checkbox"/> Kompass, Höhenmesser
<input type="checkbox"/> (Reise-)Literatur, Wanderkarte	<input type="checkbox"/> Spielkarten, Würfelbecher,
<input type="checkbox"/> Regenhülle für Tagesrucksack	<input type="checkbox"/> Plastikbeutel (z.B. für Schmutzwäsche)
<input type="checkbox"/> Wasserdichte Zip-Beutel	<input type="checkbox"/> Uhr
<input type="checkbox"/> Grödel	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Equipment für „Hochtouren“ mit Gipfelbesteigung*	
<input type="checkbox"/> Bergschuhe, steigeisenfest	<input type="checkbox"/> Steigeisen
<input type="checkbox"/> Hüft- und Brustgurt	<input type="checkbox"/> Reepschnur, Bandschlinge
<input type="checkbox"/> HMS-Karabiner, Karabiner	<input type="checkbox"/> Pickel
<input type="checkbox"/> Steigklemme	<input type="checkbox"/> Helm
<input type="checkbox"/> Abseilachter	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Mit Ausnahme der Bergschuhe kann das Material auch in Kathmandu ausgeliehen werden. Wenn Sie das möchten, teilen Sie uns das bitte vor der Abreise mit.

HIMALAYA FAIR TREKKING

Equipment für Mountainbike-Touren

<input type="checkbox"/> Multi-Tool	<input type="checkbox"/> Fahrradhelm
<input type="checkbox"/> Luftpumpe (Mini-)	<input type="checkbox"/> Fahrradhose (kurz und lang)
<input type="checkbox"/> 2 Ersatzschläuche	<input type="checkbox"/> Fahrrad-Trikot
<input type="checkbox"/> Schloss	<input type="checkbox"/> Armlinge und Beinlinge
<input type="checkbox"/> Kabelbinder	<input type="checkbox"/> Fahrradschuhe
<input type="checkbox"/> Mtb-Handschuhe	<input type="checkbox"/> Fahrrad-Brille
<input type="checkbox"/> Bike-Rucksack	<input type="checkbox"/> Sehr gute Stirnlampe?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>