

Ausrüstungsempfehlung für Nepalreise mit Jacob Zurl

Transport	<p>Große Reisetasche oder großer Koffer: Auf unserem Flug nach Kathmandu ist ein Gepäckstück mit 23kg bzw. 30kg (je nach Flug) inkludiert. Beim Handgeäck sind 8kg mit folgenden Abmessungen frei: 55 x 40 x 23 cm. Es wird empfohlen beim Flug die Wanderschuhe zu tragen oder im Handgeäck zu transportieren um im Falle eines Verlust des Gepäckstücks nicht ohne Wanderschuhe in Nepal einzutreffen.</p> <p>In Kathmandu lagern wir unseren Koffer im Hotel und bekommen eine große wasserfeste Reisetasche, die wir mit unserer Kleidung und unseren persönlichen Dingen für die Trekkingtour füllen. Die Tasche darf das Gewicht von 15kg nicht überschreiten, da zum einen die 15kg dem Gewichtslimit auf unserem Flug nach Lukla entsprechen und zum anderen die Träger nicht mehr als je zwei Taschen mit je 15kg tragen sollen.</p> <p>Rucksack: Als Tagesrucksack wird ein Trekkingrucksack mit 25 – 35l empfohlen. Eine optionale Regenschutzkleidung stets vorhanden sein. Tipp: Rucksack beim Fliegen als Handgeäck.</p>
Allgemeine Trekking Ausrüstung	<p>Wanderschuhe – knöchelhohe, stabile Trekkingschuhe mit guter stabiler Profilsohle.</p> <p>Socken – spezielle Trekkingsocken (zweilagig). Am besten ein Paar dünne und ein Paar dicke Socken.</p> <p>Wanderstöcke. Am besten dreifach zusammenlegbar.</p> <p>Eine Trinkflasche (auch als Wärmeflasche) 0,7 – 1L. Optional eine Thermoskanne.</p>
Leichte Trekking Bekleidung	<p>Lange dünne Trekkinghose. Eventuell auch kurze Hose oder abzippbare Hose.</p> <p>Zwei kurze angenehme T-Shirts – am besten aus Merinowolle.</p> <p>Am besten Regenponcho, ansonsten gute Regenjacke.</p> <p>Regenhose.</p>
Dicke Trekking Bekleidung	<p>Lange warme Trekkinghose.</p> <p>Lange Unterhose – Funktionswäsche.</p> <p>Langes Unterhemd – Funktionswäsche.</p> <p>Softshelljacke oder warme Weste .</p> <p>Daunenjacke.</p> <p>Dünne und dicke Handschuhe.</p>

Schlafsack: Daunen- oder Kunstfaser. Komfortbereich sollte zwischen -1 und -5°C liegen!

Sonnenbrille: Eventuell zwei Brillen mit unterschiedlich stark abgedunkelten Gläsern.

Kopftuch oder **Haube**. Eventuell auch ein Kapperl

Plastiksack für Schmutzwäsche.

Stirnlampe.

Persönliche **Toilettartikel** (Zahnpasta, Zahnbürste, Duschgel, Feuchtigkeitscreme, Toilettenpapier, Feuchttücher) inkl. Handtuch (Microfaser)

Sonnencreme – LSF 30 und LSF 50

Reisepass: bei Reiseantritt mindestens 6 Monate gültig + 2 leere Seiten im Pass. Visum wird vor Ort am Flughafen erlangt.

Leichte, bequeme **Freizeitschuhe und/oder auch Crocs** für die Hütte bzw. nach der Wandertour.

Reiseapotheke: Ibuprofen, Mittel für Magen- und Darmprobleme, Nasenspray, Hustensaft, Erkältungsmittel - Alles weitere nach Abstimmung mit Jacob Zurl

Temperaturen bei der Trekkingtour:

Grundsätzlich erwartet uns sicheres und der Höhe entsprechend warmes Wetter – wir reisen zur besten Jahreszeit. Es kann jedoch bedingt durch die Großwetterlage auch Regentage, starke Winde oder kältere Tage geben!

- Zu erwartende Temperaturen in 2000m : Untertags etwa +25°C bis +32°C.
- Zu erwartende Temperaturen in 3000m : Untertags etwa +15°C bis +20°C.
- Zu erwartende Temperaturen in 4000m : Untertags etwa +5°C bis +20°C.

Nachts etwa -2°C bis +5°C.

- Zu erwartende Temperaturen in 5000m : Untertags etwa 0°C bis 10°C.

Nachts etwa -5 bis -10°C.

Viele Fragen lassen sich meist durch ein Telefonat schon beantworten. Zögere nicht und melde dich unter +43660 486 90 70 bei Jacob Zurl.