



Nepal Packliste für Frauen

Papiere & Unterlagen

- ☐ Personalausweis
- ☐ Reisepass
- ☐ Flugticket
- ☐ Auslandkrankenversicherungskarte
- ☐ Passbilder

Geld & Finanzen

- ☐ Bargeld
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Notfall-Telefonnummer der Bank
- ☐ Brustbeutel
- ☐ Portemonnaie

Rucksack

- ☐ Tourenrucksack 32 Liter
- ☐ Rollkoffer Deuter HELION 60 Liter
- ☐ Regenhülle für Rucksack

Schuhe

- ☐ Wanderschuhe
- ☐ Trekkingsandalen
- ☐ Flip Flops

Kleidung kaltes Wetter im Gebirge

- ☐ Allwetterjacke
- ☐ T-Shirts langarm
- ☐ Fleecejacke
- ☐ Handschuhe
- ☐ Wollmütze
- ☐ Baumwollschal

Kleidung warmes Wetter für die Ebene

- ☐ Trekkinghosen (Zip)
- ☐ T-Shirts kurzarm
- ☐ Trekkingsocken

Unterwäsche

- ☐ lange Unterhose
- ☐ lange Unterhemden
- ☐ Schlüpfer
- ☐ BHs



Sonne und Insektenschutz

- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Outdoor Hut
- ☐ Lippenstift mit UV Schutz

Für die Nacht

- ☐ Schlafsack

Waschzeug und Hygiene

- ☐ Kulturtasche
- ☐ Haarbürste oder Kamm
- ☐ Zahnbürste Bambus (Hydrophil)
- ☐ Zahncreme
- ☐ Zahnseide
- ☐ Gesichtscreme
- ☐ Körperlotion
- ☐ Fusscreme
- ☐ Nagelknipser
- ☐ Nagelfeile
- ☐ Körper Seife (Palmölfreie oder eigene Herstellung)
- ☐ Toilettenpapier
- ☐ Nähzeug
- ☐ Handtuch
- ☐ Ohropax

Apotheke / Medikamente

- ☐ Wasser entkeimen Katadyn: Micropur Forte MF 1000F 100ml
- ☐ Imodium akut
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Elotrans
- ☐ Ferrum phosphoricum
- ☐ Magnesium phosphoricum
- ☐ Arnica
- ☐ Antibrumm
- ☐ Pflaster

Kamera und Zubehör

- ☐ Kamera
- ☐ Ersatzakku
- ☐ Akku-Ladegerät
- ☐ Speicherkarten
- ☐ Kameratasche

Nützliche Technik

- ☐ Powerbank (Anker PowerCore 20100mAh)
- ☐ Steckdosenadapter
- ☐ USB Ladegerät (Anker PowerPort 2 Lite)
- ☐ Kerze (UCO Teleskop-Kerzenlaterne) + Ersatzkerze



- ☐ Stirnlampe (Ledlenser H8R)

Sonstiges

- ☐ Nähzeug
- ☐ Wäschebeutel Baumwolle
- ☐ Schuhbeutel (da bleibt der Rucksack sauber)
- ☐ Wäscheleine Stärke 2 mm Länge 10m (Edelrid Multicord SP – Reepschnur)
- ☐ Ersatzschnürsenkel
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Trinkflasche (Klean Kanteen REFLECT 0.8 L)
- ☐ Ohropax
- ☐ Trekkingstöcke Leki Cressida
- ☐ Schneeteller für Trekkingstöcke

Packbeutel

- ☐ 2 x M Eagle Creek Pack-It Compression Cube
- ☐ 1 x M Eagle Creek Pack-It Specter Cube
- ☐ 2 x S Eagle Creek Pack-It Specter Cube