



## Nepal Packliste für Männer

### Papiere & Unterlagen

- Personalausweis
- Reisepass
- Flugticket
- Auslandkrankenversicherungskarte
- Passbilder

### Geld & Finanzen

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

### Rucksack

- Tourenrucksack 38 Liter
- Reiserucksack 60 Liter
- Regenhülle für Rucksack

### Schuhe

- Wanderschuhe
- Trekkingsandalen

### Kleidung kaltes Wetter im Gebirge

- Allwetterjacke
- Fleecejacke
- Handschuhe
- Wollmütze

### Kleidung warmes Wetter für die Ebene

- Trekkinghosen (Zip)
- T-Shirts
- Wanderhemd
- Trekkingsocken

### Unterwäsche

- lange Unterhose
- Boxershirt
- Unterhemd

### Sonne und Insektenschutz

- Sonnenbrille
- Outdoor Hut
- Lippenstift mit UV Schutz



## Für die Nacht

- Schlafsack

## Waschzeug und Hygiene

- Kulturtasche
- Zahnbürste Bambus (Hydrophil)
- Zahncreme
- Zahnseide
- Rasierer
- Rasiercrem
- Nagelknipser
- Körper Seife (Palmölfreie oder eigene Herstellung)
- Toilettenpapier
- Nähzeug
- Handtuch
- Ohropax

## Apotheke / Medikamente

- Wasser entkeimen Katadyn: Micropur Forte MF 1000F 100ml
- Kohletabletten
- 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 (Victorinox Ranger Wood 55)
- Trinkflasche (Sigg WMB Swiss Emblem Red Touch 1.0 L)
- Ohropax
- Trekkingstöcke
- Schneeteller für Trekkingstöcke



## Packbeutel

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