



NATUR • BERGE • ERLEBEN  
www.alpinus.at



## Packliste Gokyo Trekking 2018

### Gepäck

	ca. 30 Liter Rucksack
	Regenüberzug für den Tagesrucksack
	Große Packtasche für das weitere Gepäck wird von uns gestellt
	DryBags oder Plastiktüten um die Sachen gut zu verpacken

### Daunen Schlafsack bis -15°C Komforttemperatur

Bitte achtet wirklich darauf einen warmen Schlafsack zu haben. In der Höhe ist der Körper nicht mehr so leistungsfähig und ein guter Schlaf ist wichtig um sich zu erholen.

Ich empfehle Schlafsäcke der Firma Cumulus ([www.schlafsacke-cumulus.de](http://www.schlafsacke-cumulus.de)) Hier habe ich sehr gute Erfahrung gemacht. Und sie bieten meiner Meinung nach das beste Preis-/Leistungsverhältnis.

Mittlerweile konnte ich eine Kooperation mit Cumulus abschließen und kann die Modelle nun um einiges günstiger für Euch erwerben. Wenn Ihr Interesse habt, schreibt mir einfach ein Email.

Preislich sehr teurer, aber qualitativ noch besser, sind die Schlafsäcke von Phdesign: Hier würde ich den mindestens den Minim 600 empfehlen:

<https://www.phdesigns.co.uk/minim-600-down-sleeping-bag>

Wenn sich jemand einen anderen Schlafsack hat, der vielleicht nicht ganz an die Temperatur heran reicht und ihr euch nicht nochmal einen Schlafsack kaufen wollt, dann wäre evtl. folgende Option eine Lösung.

**Option 1:** in den kältesten Nächten zieht ihr noch die Daunenjacke und eine lange Unterhose oder normale Hose zum schlafen an. Wenn die Temperaturen im Herbst im normalen Bereich liegen, dann sollten wir das, wenn, nur für max. 2-3 Nächte brauchen.

**Option 2:** um den Temperaturbereich eines leichten Schlafsackes zu erweitern, kann man diesen mit einem zweiten Innenschlafsack „boosten“. So können die kältesten Nächte gut eingehüllt im Warmen verbracht werden. Leider nicht ganz billig, aber dafür flexibel einsetzbar.

<http://schlafsacke-cumulus.de/de/kategorien/schlafsacke/magic-125?gid=34&vid=6>

**Alpinus & Projekt Murmeltier Packliste Gokyo Trek 2018 Fortsetzung:**

<b>Schlafen</b>	
	Hüttenschlafsack dünn und leicht
	optional: Kopfkissenüberzug (hat sich bewährt)

<b>Bekleidung &amp; Schuhe</b>	
	Daunenjacke mittel bis dick (je nach Kälteempfinden) für Gipfeltag
	optional zusätzlich dünne Daunen oder Kunstfaserjacke
	Hardshelljacke oder wasserdichte Softshell
	Wanderhose Softshell, gemütliche Hose für den Abend und in Kathmandu
	optional: wasserdichte Überhose
	Fleecejacke
	Gilet/Weste aus Fleece, Daune oder Kunstfaser (optional)
	Merino Longsleeve (ich empfehle Merinosachen, verträgt aber nicht jeder)
	Merino T-Shirts (nicht zu viele, nach einigen Tagen stinken wir sowieso ;))
	Merino Unterwäsche
	Merino Unterwäsche lang für die kalten Nächte
	Trekkingsocken
	Mütze / Stirnband
	Schirmkappe gegen Sonne und Regen
	Buff als Windschutz im Gesicht
	Handschuhe dünn
	Handschuhe dick für Gipfeltag
	Leichte Wanderschuhe für den Trek und gute Bergschuhe für den Gipfeltag oder ein gutes Paar Bergschuhe für alles und ein paar Turnschuhe für Flug und Kathmandu
	Sandalen oder Crocs

<b>Sonnenschutz</b>	
	Sonnenbrille mit hohem UV Schutz
	Sonnencreme
	Lippenschutz

<b>Trinken &amp; Snacks</b>	
	Thermosflasche mit 1-1,5 Liter (wir können auf dem Trek immer wieder zu Teepausen einkehren).
	Wasserflasche 1-1,5 Liter Achtet darauf, dass die Flaschen wirklich gut verschließbar sind. Manche Rucksack-Trinkbeutel haben sich hier nicht als optimal erwiesen
	Magnesium, Elektrolyt und/oder Vitaminbrausetabletten um im Wasser aufzulösen. Trinkwasser kaufen wir immer vor Ort in Plastikflaschen.
	Müsliriegel, Nüsse, Schokolade, etc. (Standardmarken können in Kathmandu gekauft werden)

<b>Hygiene:</b>	
	Toilettentasche
	Zahnbürste
	Zahncreme
	Handdesinfektionsmittel (Gel oder Spray)
	Waschlappen/Kleines Handtuch, Feuchttücher
	Trekkinghandtuch
	Kleines Duschgel
	Deo
	Nagelklipp oder Schere
	1-2 Rollen Klopapier (kann in Kathmandu gekauft werden)
	sonstige Hygieneartikel nach persönlicher Auswahl

<b>Technik &amp; Sonstiges nach eigenem Geschmack:</b>	
	Handy
	Kamera und Speicherkarte (evtl. 2. Karte zur Sicherheit mitnehmen)
	Ladegeräte, Kabel, Akkus, Powerpack, Stecker
	Solarpanel (optional)
	Taschenmesser
	Stirnlampe mit Ersatzbatterien
	Trekkingstöcke (optional)
	Tagebuch oder Notizblock und Stift
	Buch oder eReader

### **Erste Hilfe**

<p>Erste-Hilfe Set nach eigenen Bedürfnissen                      Compeed Blasenpflaster, normale Pflaster, Verbandsmaterial,                      Desinfektionsmittel, Rettungsdecke, Dreieckstuch, Kopfwehtabletten,                      Schmerzmittel, Kohletabletten gegen Durchfall, Tabletten gegen Magen-Darm                      Probleme, Husten, Halsschmerzen, etc.                      Bitte nehmt Euch vor der Reise einen Termin bei Eurem Hausarzt und klärt mit                      ihm die Reise ab.</p> <p>Beim Verbandsmaterial muss nicht jede/r eine riesen Auswahl mitschleppen.                      Wenn jeder etwas dabei hat und wir bei in der Gruppe zusammenlegen, kommt                      da einiges an Material zusammen. Wir werden das in Kathmandu vor dem Start                      zur Trekkingtour aber noch besprechen und wenn nötig Material aussortieren.                      Wichtig ist aber, dass Ihr Medikamente für Euren persönlichen Gebrauch selber                      mit dabei habt.</p>
--

### **Bargeld**

am einfachsten ist es, wenn Ihr genügend Bargeld in Euro mitnehmt. Wir werden dann in Kathmandu gemeinsam zum Geldwechsell gehen, so dass wir einen guten Wechselkurs bekommen.