

Nepal-Reise

PACKLISTE



Geld & Dokumente

- Bargeld
- Kreditkarte
- Reisepass
- 3 - 4 Passbilder
- Impfausweis
- (Reise-) Versicherungspolice
- Flugtickets

Kamera & Technik

- Kamera
- Ersatz-Akku
- Akkuladegerät
- Mehrere Speicherkarten
- Taschenlampe
- Smartphone
- Smartphone - Ladegerät
- GPS Tracker

Kulturbeutel: Hygiene- & Pflegeartikel

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Shampoo, Seife
- Deo
- Handspiegel
- Haarbürste / Kamm
- Desinfektionsmittel
- Q-Tipps
- Nagelschere
- Rasierer
- Make-Up
- Make-Up Entferner
- 1x großes schnelltrocknendes Handtuch
- 1x kleines schnelltrocknendes Handtuch
- Taschentücher

Reiseapotheke

- Erste - Hilfe - Set
- Fieberthermometer
- Schmerzmittel (Ibu, Aspirin...)
- Breitbandantibiotikum
- Medikamente gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- Blasenpflaster
- Pflaster
- Wundspray
- Magnesium (gut bei Muskelkater)
- Schere
- Pinzette
- Persönliche Medikamente

Kleidung für Trekkingtouren

- Funktionswäsche
- Funktionskleidung
- Trekkingbrille
- Wanderschuhe
- Wandersocken
- Wärmende Jacke

Dinge für den Reisealltag

- Tagesrucksack
- Reiseführer
- Mückenspray
- Sonnencreme (SPF 30)
- Sonnenbrille
- Essen
- Trinkflasche (Thermoskanne)

Kleidungsliste für Frauen & Männer

- Bequeme (Wander-) Schuhe
- Wetterfeste Jacke
- Mütze / Hut / Cap
- Gürteltasche / Brustbeutel
- Badeschuhe
- Socken
- Unterwäsche
- Oberteile
- Hosen
- Schal / Tuch
- Handschuhe