

Packliste für Nepal Everest Base Camp

Niederschlag ist kaum oder wenig zu erwarten

Temperaturen Tags von min.+10 bis max.+ 20 Grad / Nachts von min. – 5 bis + max.5 Grad

- Generell wie im Hochgebirge 3 Lagen
- 2 Paar Ersatz - Socken
- Funktionsunterwäsche Garnitur kurz und lang
- Normale Zipp Off Hose für Flug und KTM
- Lange Fleecehose und Jacke für Abends im Quartier oder auch Nachts, je nach Schlafsack und Temperatur
- Trekking Hose Gore Tex, wetterfest bzw. winddicht
- Gore Tex Jacke
- Warme Mütze & Handschuhe (vorzugsweise ein Paar Finger und ein Paar Fausthandschuhe) für die Passüberquerungen
- Universell einsetzbares Hals – Kopftuch – Mundschutz Tuch -Stirnband
- Feste, knöchelhohe und gut eingelaufene Wanderschuhe
- Kroks für die Zeit in der Hütte und zum Duschen etc.
- Persönliche Toilettenartikel + kleines schnell trocknendes Handtuch
- Sonnenbrille und eine kl.Tube Sonnencreme
- Kopfbedeckung , wenn möglich mit breiter Krempe
- Trink – Thermosflasche empfohlen 0,7 – 1 L pro Person
- Schlafsack mit Komfortzone bis ca. - 8 C°
- Teleskop Wanderstöcke
- Muelsi Riegel / Kraftnahrung (Nuesse etc.) Schokolade, Trockenobst etc.
- Ohrenstöpsel
- versch. Teebeutel (pro Tag ca.3x)
- Stirnlampe

- Kleinen, leichten Regenschirm (Knirps)
- persönlich notwendige Medizin / Apothekenartikel
- Strom Adapter braucht man keinen
- Internet & Tel. überall möglich
- Internet Karte kann man in den jeweiligen Hütten kaufen
- Eine normale EC Geldautomaten Karte funktioniert in Nepal überall
- Ich empfehle nach Bedarf € / US \$ in bar vor Ort tauschen
- Husten – Halsbonbons
- Lippenpflege + Vaseline
- Einen Kopfkissenüberzug
- Tempotaschentücher und Toilettenpapier
- Feuchttücher
- Solarpanel und Powerbank
- 1 Stumpenkerze