

1. Schuhe

- Wanderschuhe mit gutem Profil
- Latschen oder Sandalen für das Camp

2. Kleidung

- Unterwäsche (Sport BH)
- Wandersocken
- Ein paar dicke Socken
- Funktionsunterwäsche
- T-shirts
- Pullover(Fleece) oder Fleecejacke
- Mütze
- Sonnenhut
- Schal
- Auf langen Treks Handschuhe
- Kurze Hose
- Lange Hose
- Jacke
- Regenjacke

3. Hygiene Artikel/Pflegeprodukte

- Zahnbürste/-Pasta
- Seife
- Haarbürste
- Sonnencreme
- Fettcreme
- Toilettenpapier/feuchte Tücher
- Handtuch (klein)

4. Sonstiges

- Rucksack (für Expeditionen 70-80 l)
- Sonnenbrille
- Taschenlampe
- Camera
- Wasserflasche
- Kartenspiel

5. Erste Hilfe

- Pflaster (Blasen-)
- Schmerztabletten
- Kohletabletten
- Wasserreinigungstabletten

Hier meine Packliste für unsere Himalaya Touren:

1. Schuhe

- Wanderschuhe mit gutem Profil
- Latschen oder Sandalen für das Camp

2. Kleidung

- Unterwäsche (Sport BH)
- Wandersocken
- Ein paar dicke Socken
- Funktionsunterwäsche
- T-shirts
- Pullover(Fleece) oder Fleecejacke
- Mütze
- Sonnenhut
- Schal
- Auf langen Treks Handschuhe, bei Expeditionen 2 Handschuh Paare (dünnes und dickes Paar)
- Kurze Hose
- Lange Hose
- Jacke
- Regenjacke
- **Zusätzlich für unsere Fahrradtouren:**
- 2 kurze und 1 lange Fahrradhose
- 3 Fahrrad Oberteile

- Fahrradhandschuhe kurz und lang
- kleiner Rucksack
- Fahrradschuhe oder Turnschuhe

3. Hygiene Artikel/Pflegeprodukte

- Zahnbürste/-Pasta
- Seife
- Haarbürste
- Sonnencreme
- Fettcreme
- Toilettenpapier
- Handtuch (klein)

4. Sonstiges

- Schlafsack Inlett
- bei Bedarf eigene Matratze
- Rucksack (für unsere Expeditionen 70-80 l)
- Sonnenbrille
- Taschenlampe
- Camera
- Wasserflasche
- Kartenspiel

5. Erste Hilfe

- Pflaster (Blasen-)

- Schmerztabletten
- Kohletabletten
- Wasserreinigungstabletten
- Verbandsmaterial
- akute Medikamente bei Höhenkrankheit
- Nagelschere

Für unsere Expeditionen stellen wir folgende Ausrüstung zur Verfügung:

- Klettergurt
- Seilschlinge
- Karabiner
- Seilklemme
- Abseilachter
- Gamaschen
- Helme
- Kletterschuhe
- Steigeisen
- Eispickel
- Seile