



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 wasserabweisende Softshell  |
|                                | Wanderhose Softshell, gemütliche Hose für den Abend und in Kathmandu  |
|                                | optional: wasserabweisende 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<br>(wir können auf dem Trek immer wieder zu Teepausen einkehren).  |
|                             | Wasserflasche 1-1,5 Liter<br>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**

|  |
|--|
| Erste-Hilfe Set nach eigenen Bedürfnissen<br>Compeed Blasenpflaster, normale Pflaster, Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, Rettungsdecke, Dreieckstuch, Kopfwehtabletten, Schmerzmittel, Kohletabletten gegen Durchfall, Tabletten gegen Magen-Darm Probleme, Husten, Halsschmerzen, etc.<br>Bitte nehmt Euch vor der Reise einen Termin bei Eurem Hausarzt und klärt mit ihm die Reise ab.<br><br>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. |
|--|

### **Bargeld**

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