

1	1 Trekkinghose, winddicht, wasserabweisend
1	Trekkinghose, dünn
4 Paar	Trekkingsocken
1 Paar	Bergstiefel, wasserdicht, Gore-Tex
1 Paar	leichte Turnschuhe (für abends in den Lodges)
4	Unterhosen, kurz, Funktionsstoff
1	Unterhose, lang, Funktionsstoff
2	Unterhemden, kurzer Arm, Funktionsstoff
1	Unterhemd, langer Arm, Funktionsstoff
1	dünnere Fleece Pullover, 100er Fleece
1	dicker Fleece Pullover, 300er Fleece
1	Softshell - Jacke
1	Bergjacke, Gore-Tex, 3-lagig
1	Mütze, stormlock
1 Paar	Handschuhe, stormlock
1	Buff (Halstuch, auch als Kopftuch zu verwenden)
1	Fleecehose (für abends in den Lodges)
1	Alu - Trinkflasche; Sigg oder ähnliches (kannst du in KTM kaufen)
1	Sonnenbrille, hochgebirgstauglich
1	Schlafsack, Komfortbereich bis mind. minus 10 Grad
2	Handtücher, Micro-Fleece, Schnelltrocknend
1	Überhose, Gore-Tex
1	Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien
1	Funktionswerkzeug (Multi-Tool) Leatherman oder ähnliches
1	wasserdichte Hüfttasche für Geld und Dokumente
1	Geldgürtel
1	Kamera + Ersatzakkus + Ladegerät
1	Wash-Bag
	Zahnbürste, Rasierer etc. (kannst du alles in Kathmandu kaufen)
1 Tube	Sonnenschutz angepasst an die Hautempfindlichkeit (Hochgebirge!! Ich benötige einen 30er Lichtschutzfaktor.
1 Pack	Nähzeug
ca. 5	Kabelbinder (z.B. für Reparaturen am Rucksack)
1	Trekking-Rucksack; Tagesrucksack. Ich empfehle einen mit mind. 32L Volumen. Regenhülle nicht vergessen!
ca. 5m	dünne Schnur (als Wäscheleine)
1	Reisetagebuch inkl. Stifte
1	MP 3 Player inkl. Ersatzbatterien
4	Teelichter oder Kerzen (in KTM kaufen)
10	Sicherheitsnadeln
1 Paar	Trekkingstöcke; ich bevorzuge die mit einem Shock-Absorbing
Einige Beutel	Kamillen,- Fenchel,- Erkältungstee
1	Kleine Tube Rei (umweltfreundliches Waschmittel)