

## **Packliste für Packsack 20 kg**

### **Trekking unter 4000 hm, Jiri-Thame-Pangboche-Lukla**

- 1 Packsack oder Tragetasche
- 1 Paar Trekkingschuhe hoch
- 1 Paar Outdoorschuhe für die Stadt und als Reserve auf Trekking
- 1 Paar Bergstrümpfe – warm
- 2 Paar Bergstrümpfe – leicht
- 1 Garnitur Unterwäsche – warm, lang  
Tagesunterwäsche nach persönlichem Ermessen
- 1 Trekkinghosen mittel
- 1 Trekking oder Berghose warm
- 1 Oberteil, Fleecehemd etc warm
- 2 Oberteil, Fleecehemd etc mittel
- 3 TShirt Kurzarm
- 1 Softshell , - Fleecejacke oder leichte Daunen,- Primaloft Jacke
- 1 Wasser und Windabweisende Überbekleidung (Hose und Jacke)
- 1 Haube
- 1 Sonnenhut
- 1 Paar Fingerhandschuhe windstopp
- 1 Daunenschlafsack (gute Qualität)
- 1 Tagesrucksack 40 bis 60 Liter
- 1 Thermorest Isomatte (aufblasbar), besser Downmate
- 1 Paar Wanderstöcke (ev. Kathmandu kaufen)
- 1 Biwaksack
- 1 Stirnlampe mit Reservebatterien  
Sonnenschutz, Sonnenbrille  
persönliche Toilettartikel, Handtücher,  
Getränkeflasche – Thermo, Taschenmesser  
Trainingsanzug, bei Bedarf auch als Nachtanzug im Zelt zu verwenden  
Kleine persönliche Reiseapotheke, Verbandszeug, Nähzeug klein für Notfälle

Reisebekleidung nach persönlichem Ermessen.

Empfehlung für persönlichen Proviant als Ergänzung zur Tagesverpflegung: Trockenfrüchte, Hartwurst oder Speck, Brot, Fruchtschnitten, Schokolade, Magnesium.

Persönliche Anmerkungen: