



Chalo Reisen Packliste Himalaya Touren

1. Schuhe

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

2. Kleidung

- Unterwäsche (Sport BH)
- Wandersocken/Fahrradsocken 2-3 Paar)
- Ein paar dicke Ski-Socken
- lange Funktionsunterwäsche
- T-shirts 2-3
- Pullover(Fleece) oder Fleecejacke
- Mütze
- Sonnenhut
- (Schal), Bandana
- Auf langen Treks Handschuhe, bei Expeditionen 2 paar Handschuh Paare (dünnes und dickes Paar)
- Kurze Trekking Hose
- Lange Trekking Hose
- Warme Jacke

- Regenjacke(Regenponcho/Regenhose
- **Zusätzlich für unsere Fahrradtouren:**
- 2 kurze und 1 lange Fahrradhose
- 3 Fahrrad Oberteile
- Fahrradhandschuhe kurz und lang
- kleiner Rucksack
- Fahrradschuhe (und Klickpedalen) oder Turnschuhe
- Eventuell den eigenen Fahrrad Sattel
- Fahrradhelm

3. Hygiene Artikel/Pflegeprodukte

- Zahnbürste/-Pasta
- Seife
- Haarbürste
- Sonnencreme LSF 30-50
- Fettcreme
- Toilettenpapier, feuchte Tücher
- Handtuch (klein)
- Seife und Trocken Shampoo

4. Sonstiges

- Schlafsack Inlett
- bei Bedarf eigene Matratze und Kissen aufblasbar
- Rucksack 70-80 l) und/oder Tagesrucksack, 30 l
- Sonnenbrille
- Taschenlampe (Stirnlampe)
- Foto Kamera
- Powerbank

- Wasserflasche
- Kartenspiel

5. Erste Hilfe

- Pflaster (Blasen-)
- Schmerztabletten und Schmerzcreme
- Durchfallmedikamente
- Kohletabletten
- Wasserreinigungstabletten
- Verbandsmaterial
- akute Medikamente bei Höhenkrankheit
- Nagelschere

[ausführliche Liste Notfall Apotheke Bergsteigen \(Intensive Bergtouren\)](#)

Für unsere Expeditionen stellen wir folgende Ausrüstung zur Verfügung:

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