

Ausrüstungsliste für Trekking in Nepal

Gepäck

- Robuste Tasche, Rucksack oder Kofferrucksack, Koffer sind nicht geeignet (eine zweckmässige Reisetasche kann zu einem vergünstigten Preis bei uns bezogen werden)
 - Tagesrucksack 20 – 40 Liter (für Jacke, Wasserflasche, Picknick, Fotoausrüstung) mit Regenhülle
-

Dokumente / Geld

- Reisepass (6 Monate über Ausreisedatum gültig) plus Kopie im Fall eines Verlustes
 - 2 Passfotos, werden evtl. für Permits gebraucht (Automatenfotos sind o.k.)
 - Flugtickets, falls diese nicht erst im Land abgegeben werden
 - Bargeld in Schweizer Franken, können problemlos in Kathmandu und Pokhara gewechselt werden
 - Evtl. Bankkarte, in Kathmandu und Pokhara gibt es Bancomaten, ausserhalb nur an wenigen Orten. Bei der eigenen Bank nachfragen, ob die Karten für Asien freigeschaltet sind (viele sind vorsorglich gesperrt)
 - Kreditkarte falls vorhanden (für Notfälle)
 - Evtl. Dokumenten-Gurt oder -Tasche (unter der Kleidung zu tragen)
 - Angaben zu Ihrer Reiseversicherung, Gepäckversicherung, Krankenkasse, Unfallversicherung, Rega etc. inklusive Versicherungsnummern und 24h-SOS-Telefonnummern
-

Bekleidung

- Unterwäsche und lange Unterhosen aus Merinowolle oder Kunstfaser (Baumwolle eher für die Stadt oder den Abend)
- Shirts oder Hemden aus Merinowolle oder Kunstfaser (Baumwolle eher für die Stadt oder den Abend)
- Langarm-Shirt, leichter Pullover oder Fleece
- Warmer Fleece-Pullover oder Jacke, evtl. Softshell
- Robuste, leichte Trekkinghose, evtl. eine festere Berghose fürs Trekking
- Evtl. Thermohose (für Trekkings in grössere Höhen)
- Wasser- und winddichte Regenjacke (Gore-Tex oder ähnlich)
- Wasser- und winddichte Regenhose (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. Regenschirm oder Poncho
- Wasserdichte Gamaschen oder Hochtourenhose mit integrierten Gamaschen
- Daunen- oder Kunstfaserjacke (für kalte Abende in der Höhe)
- Guter, stabiler und wasserdichter Wanderschuh (gut eingelaufen)
- Sandalen, Turn- oder Freizeitschuh
- Trekkingsocken oder ähnlich plus warme Socken für den Abend und die Nacht
- Mütze und Handschuhe
- Halstuch, Buff etc. gegen Wind, Staub und Kälte
- Evtl. Badebekleidung (allenfalls hat es im Hotel in Kathmandu oder Pokhara einen Swimming Pool)

Wichtige Hinweise: In den letzten Jahren kommt es immer wieder zu ungewöhnlichen, den Jahreszeiten nicht entsprechenden Wetterlagen. So kann es beispielsweise überdurchschnittlich regnen, was die Wege schlammig werden lässt. In Nepal sind bei feuchtem Wetter zudem Blutegel keine Seltenheit. Generell sollte man auf alle Wetterlagen vorbereitet sein, dann lässt sich die Reise besser geniessen. Einige Ausrüstungsgegenstände wie Daunen- und Kunstfaserjacken, Fleece, Sonnenhüte etc. können in Kathmandu oder Pokhara teilweise sehr günstig und in vernünftiger Qualität gekauft werden. Es gibt auch Markenartikel, hier sind die Preise in der Regel nicht viel tiefer als in der Schweiz.

Hygiene

- WC-Papier für unterwegs (in den Hotels, Gasthäusern und in unseren eigenen Zeltcamps etc. hat es WC-Papier, auf öffentlichen Toiletten ist dies aber nicht Standard)
- Evtl. Feuchttüchlein
- Waschlappen und kleines Badetuch
- Persönliche Toilettenartikel (Flüssigkeiten auslaufsicher abgefüllt, Seife biologisch abbaubar)
- Desinfektionsmittel für die Hände
- Hygiene-Artikel für Frauen

Sonnenschutz

- Gute Sonnenbrille und Kopfbedeckung (evtl. mit Krempe oder Nackenschutz)
 - Sonnenschutzcreme und Lippenpomade mit hohem Schutzfaktor (25 – 50)
 - Insektenschutzspray (je nach Jahreszeit hat es Mücken, Zecken. Dengue-Fieber kann in Gebieten unter 2000 Meter ein Risiko sein. Im Terai - Chitwan Nationalpark und Grenzgebiet zu Indien - besteht ein geringes Risiko von Malaria)
 - Evtl. Handcreme (einige Regionen in Nepal sind sehr trocken)
-

Schlafen

- Guter Daunen- oder Kunstfaserschlaflsack (Komfortbereich -5/-10 °C bei Lodgetrekking, -10/-15 °C bei Zelttrekking).
 - Für Übernachtungen im Zelt: Warme Schlafmatte, bewährt haben sich die Modelle mit einem R-Wert (Isolationswert) von 3 oder mehr, wie von Exped, Therm-a-Rest, Sea to Summit etc. Falls Sie nicht sicher sind mit Ihrem Schlaflsack und der Matte, dann fragen Sie uns. Frieren während des Trekkings ist nicht angenehm.
 - Evtl. Seiden- oder Leinenschlaflsack und Reisekopfkissen (aufblasbar von Exped oder ähnlich)
 - Stirn- oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
 - Soft-Ohropax (Hundegebell etc.)
-

Praktisches

- Evtl. zusammenfaltbare Wanderstöcke für steile Auf- oder Abstiege
 - Grödels (für Trekkings ab 4000 Meter, ab 4000 Metern kann es bei Wetterumstürzen zu jeder Jahreszeit schneien)
 - Taschenmesser
 - Trinkflaschen oder -beutel (Platypus) für 2 – 3 Liter, evtl. Thermosflasche
 - Evtl. Kräuter-/Früchtetebeutel (vor Ort gibt es vor allem Schwarz-, Grün- und Gewürztee)
 - Snacks für zwischendurch (Getreideriegel, Schokolade, Trockenfrüchte etc., in Kathmandu und Pokhara gibt es eine gute Auswahl an Schokolade, Trockenfrüchten und ähnlichem. Teilweise kann man auch während des Trekkings unterwegs noch Schokoriegel und ähnliches dazukaufen.)
 - Nähzeug
 - Schnur, evtl. Wäscheleine und/oder Wäscheklammern
 - Wasserdichte Beutel für feuchtigkeitsempfindliche Sachen wie Schlaflsack etc.
 - Säcke für Schmutzwäsche und kleine Plastikbeutel, um das WC-Papier einzustecken (auf Wanderungen)
 - Lesestoff, Spiele, Jasskarten, Würfel
 - Linsenträger nehmen mit Vorteil auch eine Brille mit
 - Evtl. Feldstecher und Höhenmesser
 - Evtl. Handy (Roaming funktioniert in Nepal, ist aber teuer. In Hotels/Restaurants und mittlerweile auch in vielen Lodges auf dem Trekking gibt es WLAN)
 - Evtl. Stromstecker-Adapter (unsere zweipoligen Stecker passen in der Regel mehr oder weniger, für dreipolige Stecker braucht es unbedingt einen Adapter)
 - Evtl. Powerbank, um mobile Geräte wie das Handy aufzuladen
-

Fotoausrüstung

- Kamera, Ersatzbatterien oder -akkus und genügend Speicherkarten, evtl. Staub- und wasserdichte Fototasche
-

Wichtig: Akkus, Powerbanks und Batterien

Alle Akkus, Powerbanks und Batterien müssen generell bei Flügen im Handgepäck mitgeführt werden (und nicht im eingetragenen Gepäck), siehe Bestimmungen am jeweiligen Flughafen. Powerbanks dürfen bei den meisten Airlines eine maximale Leistung von 100 Wh aufweisen.

Nicht erlaubt sind:

E-Zigaretten sind in Nepal verboten. Die Benutzung von Drohnen ist in Nepal nicht erlaubt. Bei Anreise über Indien dürfen keine Satellitentelefone, GPS-Geräte, inReach Kommunikationsgeräte und GPS-Gepäcktracker mitgenommen werden (bei anderer Anreise (z.B. über Doha, Istanbul, etc.) sind diese erlaubt).

Wichtiger Hinweis: Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert und ist auf 12 Kilogramm limitiert (wegen Bergflügen, Gewichtslimiten für Träger, etc.).

Sollten noch Fragen auftauchen, stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung. Anruf oder E-Mail genügt!
Wir wünschen eine gut ausgerüstete Reise, das Team von Himalaya Tours

Hinweise für Übernachtungen in Lodges in Nepal

Übernachtung in Lodges

Der Standard der meisten Lodges ist verglichen mit europäischen Unterkünften sehr einfach. Oftmals gilt, je populärer eine Route, desto komfortabler die Lodges, je entlegener desto einfacher. Der grösste Unterschied zu unseren Hütten ist, dass die meisten Lodges nicht beheizt sind (mit Ausnahme eines Ofens im Essraum) und es so in den Zimmern sehr kalt (0 bis 10 Grad) werden kann. So ist ein warmer Schlafsack nötig (Komfortbereich Empfehlung -5/-10 Grad). In der Regel übernachten wir in 2-Bett-Zimmern. Dies kann aber nicht immer garantiert werden. Je nach dem ist es auch möglich, dass in einem Mehrbettzimmer geschlafen wird. Einzelzimmer sind in der Regel nicht verfügbar in den Lodges.

Eine ausführliche Beschreibung von Lodges und einem Lodge-Trekkingtag findet sich in den «Reiseinfos Nepal» auf Seite 10.

Verpflegung in Lodges

Die Menükarten sind oftmals recht abwechslungsreich und an vielen Orten gibt es neben dem traditionellen Dhal Bhat (Reis, Linsen und Gemüse) auch Kartoffelspeisen wie Bratkartoffeln, Rösti, etc. sowie Pasta, Eierspeisen, Momo (tibetische Teigtaschen vergleichbar mit Ravioli) und anderes. Der grösste Teil der Menüs ist vegetarisch, Fleisch ist teils erhältlich. Es empfiehlt sich, mit dem Lodgepersonal oder dem lokalen Führer abzuklären, dass dieses auch wirklich frisch ist.

Zum Morgenessen hat man in der Regel eine Auswahl an Chapati (dünne Fladenbrote), Pancakes, Müesli, Toast, Eierspeisen und anderes.

Bei vollbesetzten Lodges oder wenn man anschliessend weiter möchte (zum Beispiel beim Mittagessen) empfiehlt es sich, dass man sich als Gruppe auf ein oder zwei Gerichte beschränkt. Die Küchen haben nur eine sehr eingeschränkte Kapazität und wenn jeder etwas anderes bestellt, kann die Wartezeit sehr lang werden. Dies am besten in der Gruppe koordinieren.

Folgende Mahlzeiten sind inbegriffen:

Morgenessen

Zwei «Items» (wie der Nepali so schön auf Nepali-englisch sagt). Also zum Beispiel Chapati und Eier, Pancake und Müesli oder ähnlich.

Mittagessen

Ein «Item» wie Dhal Bhat, Pasta, Rösti oder ähnlich. Bei den meisten Etappen essen wir in einer Lodge am Wegrand zu Mittag. Wo es keine hat, nehmen wir ein Lunchpaket mit.

Abendessen

Eine Suppe plus ein «Item» aus der Menükarte.

Als Extra nach anstrengenden Etappen wie Passüberquerungen oder Besteigung von Aussichtsgipfeln offerieren wir an diesen Tagen zusätzlich ein Dessert, welches wir uns schliesslich auch redlich verdient haben ;-)

Getränke

Zum Morgenessen sind zwei Tassen Tee, Schokolade oder Kaffee (Nescafe) inbegriffen.

Andere Getränke sind nicht inbegriffen. Es gibt eine Auswahl an Tees, Kaffee (in der Regel Nescafe), Softdrinks wie Cola und ähnlich, Mineralwasser oder heisses Wasser. Es gibt oftmals auch Bier oder andere alkoholische Getränke zu kaufen.

Aufgepasst, während der Akklimatisierungsphase ist Alkohol nicht hilfreich. Einige Lodges haben Kaffeemaschinen für «richtigen» Kaffee, Cappuccinos, etc. Dies kann natürlich auch bestellt werden, ist aber nicht in den Reisekosten inbegriffen.

Die Preise können recht hoch sein mit CHF 4 – 8 pro Tasse.

Marschtee kann gegen Bezahlung in der Lodge bezogen werden. Für unterwegs haben wir einen Wasserfilter von Katadyn dabei und können so unsere Flaschen wieder auffüllen, falls wir an einem Bach oder einer Wasserstelle vorbeikommen

Snacks/Zwischenverpflegung

Es empfiehlt sich für unterwegs Snacks wie Riegel, Schokolade, Trockenfrüchte oder ähnliches mitzunehmen. In grösseren Orten wie Kathmandu und Pokhara gibt es eine gute Auswahl. Unterwegs in den Lodges sind vor allem Schokoriegel wie Mars, Snickers und ähnliches zu kaufen. Die Kosten dafür betragen CHF 1 – 4.

Bettflasche

Alle Reiseteilnehmer erhalten von uns einen praktischen 1-Liter-Wasserbeutel von Platypus. Für kalte Nächte offerieren wir eine heisse Bettflasche. Ein Liter heisses Wasser oder Tee kann in den Platypus abgefüllt und als Bettflasche im Schlafsack gebraucht werden. Am nächsten Morgen hat dies eine gute Trinktemperatur und kann als Marschgetränk mitgenommen werden.

Wir empfehlen, den Platypus mit einem wasserfesten Stift zu beschriften, damit diese nicht verwechselt werden.

WC/Waschgelegenheit

WC ist in der Regel ausserhalb des Zimmers als Gemeinschaftstoilette (oftmals in westlicher Variante mit WC-Schüssel, teils auch als Plumpsklo). Wenige Lodges haben das WC als «attached bathroom».

Waschräume sind generell auch ausserhalb des Zimmers. In einigen Lodges kann man gegen Bezahlung (CHF 5 – 7) eine warme Dusche oder einen Kessel mit warmem Wasser zum Waschen haben. Der Andrang ist häufig recht gross und die Menge an warmem Wasser (teilweise Solar) eher klein. So empfiehlt es sich, gleich nach Ankunft in der Lodge danach zu fragen, falls man sich gründlich waschen möchte.

Strom/Internet

In einigen Lodges hat man die Möglichkeit, gegen eine Gebühr (CHF 3 – 4 oder mehr) den Akku oder das Handy aufzuladen. Die Kapazitäten sind aber oftmals beschränkt und die Stromversorgung in den Lodges ist nicht immer sehr zuverlässig. Wir empfehlen die Mitnahme von Reserveakkus oder allenfalls einer Powerbank.

In vielen Lodges ist Internet per WLAN verfügbar. Dies ist teils kostenlos und teils kostenpflichtig (je nach Region), in der Regel etwa CHF 5. Teils sind Prepaid-Abos für ganze Regionen (Khumbu oder andere) verfügbar.

Kosten unterwegs

Wieviel Geld man unterwegs braucht, hängt stark von den eigenen Bedürfnissen ab. Die meisten Reiseteilnehmer brauchen im Bereich von CHF 300 – 500, es kann aber auch weniger oder mehr sein. Um dies ein bisschen abschätzen zu können, finden sich unten einige Beispielpreise einer Lodge.

Preisliste einer Lodge in Gokyo (Everest), Stand 2024, Kurs CHF 1 = NRp 145

Generell gilt, je näher an der letzten Strasse, desto günstiger die Preise und je weiter weg, desto teurer. Man sollte nicht vergessen, dass praktisch alle Lebensmittel und Getränke von Trägern in die Lodges getragen werden müssen. Die untenstehende Preisliste ist von einer entlegenen also teureren Lodge.

| Getränke | NRp | CHF |
|---|-----------|-------------|
| Tasse Tee | 200 | 1.40 |
| Krug Tee (2 Liter) | 1500-2000 | 10.20-13.50 |
| Tasse Kaffee (Nescafe) | 250 | 1.70 |
| Tasse Cappuccino (mit Kaffeemaschine) | 500 | 3.40 |
| Tasse Schokolade | 190 | 1.40 |
| Liter Minerawasser | 350-500 | 1.30-3.40 |
| Softdrink 5 dl (Cola, Sprite, etc.) | 550 | 3.75 |
| Bier 5 dl | 950 | 6.50 |
| Snacks/Dessert | | |
| Schokoriegel (Snickers, Mars, etc.) | 300 | 2.05 |
| Stück Apfelkuchen | 650 | 4.45 |
| Zimtschnecke | 600 | 4.10 |
| Schokoladenpudding | 550 | 3.75 |
| Stück Cake | 500 | 3.40 |
| Anderes | | |
| Warme Dusche (resp. Kessel warmes Wasser) | 800 | 5.45 |
| Internet | 700 | 4.80 |
| Akku/Handy Aufladen | 500 | 3.40 |
| Morgen-, Mittag- oder Abendessen | | |
| Diese sind inbegriffen, siehe Vorderseite | 700-2000 | 4.80-13.50 |