

BEKLEIDUNG

Im Gepäck

- 1 Thermo-Unterhose lang
- 1 Thermo-Unterhemd lang
- 2 Boxershorts (Unterwäsche)
- 1 Trägershirt (Unterwäsche)
- 2 Paar dünne Thermo-Unterziehsocken

- 2 Paar Wollsocken (klein)
- 1 Paar Wollsocken (groß)
- 2 Paar Baumwollsocken

- 1 Radlerhose
- 2 T-Shirts
- 1 Hemd für „gut“
- 1 Hose für „gut“

- 1 Fleece Pullover
- 1 Fleece Hose

- 1 Paar dünne Thermo-Unterziehhandschuhe
- 1 Paar Fleece Handschuhe
- 1 Paar Nylon Fäustlinge
- 1 Sturmhaube
- 1 Fleece-Stirnband
- 1 Baseballcap

- 1 Paar leichte Schuhe
- wasserdichte, atmungsaktive Überhose

BEKLEIDUNG - Fortsetzung

Am Körper

Radlerhose

Baumwollsocken

T-Shirt

lange Hose

wasserdichte, atmungsaktive Trekkingjacke

Wanderschuhe

Geldgürtel + Brustbeutel + Portemonnai

Helm

Fahrradhandschuhe

SCHLAFSACK

Schlafsack

Plastiktüte für Schuhe

Ohrenstöpsel

ZELT

Zelt

Gestänge

Heringe

Lappen zum Auswischen

Isomatte

Reparaturset

FAHRRAD

Werkzeug: Engländer
Flachschlüssel
Schraubendreher
Inbusschlüssel
Kombizange
Speichenschlüssel
Kettennietendrucker
Tretkurbelabzieher
Innenlagernuss
Zahnkranzöffner
Luftpumpe
Luftdruckmesser
Reifenreparaturset
Klebeband
Zahnbürste

Döschen Fett

Öl

1 Ersatz-Schlauch

1 Ersatz-Faltreifen

Kugeln und Kugelringe

1 Schaltzug

1 Bremszug

abgelängte Ersatz-Bowdenzüge

4 Ersatz-Bremsklötze

Speichen in Sattelstütze

FAHRRAD - Fortsetzung

Speichennippel

Ersatzschrauben für Gepäckträger

1 Stück alten Schlauch

Schloss

2 0,75l Wasserflaschen

Kabelbinder

FOTOEQUIPMENT

1 Kameragehäuse

1 Kameragehäuse als Ersatz

1 Objektiv 28mm - 70mm + Polarisationsfilter

1 Objektiv 70mm - 210mm + Polarisationsfilter

1 Ersatzfilter

Reinigungsset (Pinsel, Reinigungstücher, Flüssigkeit)

Dia-Filme 100 ASA

Dia-Filme 400 ASA

Kabelauslöser

Funkfernauslöser

Ersatzbatterien

1 Stativ groß

1 Stativ klein

MINIDISC-RECORDER

Minidisc Recorder

Netzteil + Akku Pack + Ersatzbatterien

leere Minidiscs

bespielte Minidiscs (Musik)

Kopfhörer + Ersatzkopfhörer

Mikrophon + Kabel + Mikrophonständer

KÜCHE

Kocher: Drahtbürste

1,0l Benzinflasche in Plastikbeutel

Zubehör (Werkzeug, Windschutz, Dichtringe)

Feuerzeuge

Ersatzpumpe

Streichhölzer

Topf

Tasse mit Deckel

Teesieb

Löffel + Gabel

feines Tuch zum Wasser filtern

Spülmittel + Scheuerschwamm + Geschirrhandtuch

Thermoskanne

10 Liter Wassersack

VERPFLEGUNG

Tee

löslicher Kaffee

10 - 20 Tüten Capuchino

Schokolade + Kekse

Zucker

Milchpulver

Reis

Nudeln

Tomatenmark

Tütensuppen

Brot / Brötchen

Marmelade + Nutella

Gewürze: Salz, Pfeffer, Masalla

Mineraltabletten

Vitamintabletten

KÖRPERPFLEGE

Handtuch + Waschlappen

Zahnbürste + Zahnpasta

Haarwaschmittel

Seife + Seifenschale

Handbürste

Einwegrasierapparate

Toilettenpapier

APOTHEKE

Schere

Nagel & Hautpflegeset

Pinzette

Fieberthermometer

Sicherheitsnadeln

2 Rollen Garn + Nadeln + Fingerhut

Spiegel

Wundpflaster + Kompressen + Verbandsmaterial

Einwegspritzen

Wattestäbchen

Aidshandschuhe

Taschentuch

Labello

Sonnencreme

Kältecreme

Autan

Nepal 2 - Trekkinghandbuch Auszüge "Gesundheit"

„Trekking in the Indian Himalaya“ Auszug „Gesundheit“

APOTHEKE - Fortsetzung

Medikamente: Malaria-Tabletten (Chloroquine + Proguanil)
Tabletten gegen Diarrhöe mit Lamblien (Metronidazol)
2x Cotrimoxazol (cotrim forte)
Ibuprofen (Ibuhexal)
Antibiotika gegen Stirnhöhlenvereiterung (Doxicyclin)
Antiallergikum (Lisino)
Cortisonsalbe (Triam Creme)
Antimykotikum (Mykosert)
Salbe gegen Verstauchungen (Hirudoid)
Augentropfen
antibiotische Augensalbe
Paracetamol
Hustentropfen Bronchicum mit Codein
Nasentropfen
Diamox
Jodtinktur
Darmflora aufbauende Tabletten
Loperamid (Imodium)
Metifex

BÜCHER UND KARTEN

Reiseführer: „Trekking in the Indian Himalaya“ (kopierte Ausschnitte)

„Indian Himalaya“

„Ladakh & Zaskar“ (reise know-how)

Roadbook

Sprachführer

Karten: Nord Indien Nelles Karte

Leoman´s Karten

Buch -Lektüre

DOKUMENTE

Reisepass

Impfpass

Brillenpass

Krankenversicherung

Sondergenehmigung für Spiti

Kopien aller Dokumente

Notfalltelefonnummern Botschaft

KLEINTEILE / SONSTIGES

Am Körper

Dokumente + Notfalltelefonnummern in Brustbeutel

Höhenmesser + Thermometer Uhr

Im Daypack oder am Körper

Taschenmesser

Mini Maglite Taschenlampe + Ersatzbirne in Verschlusskappe

Stirnband für Mini Mag

Ersatzbirnen für Mini Mag

Kompass

Taschenrechner

Adressbuch

Taschentuch + Reinigungstücher

Jodtinktur

Labello

Im Daypack

Schreibzeug

Tagebuch

Kartenentfernungsmesser

Ersatzbrille im Etui

Etui leer + Mikrofasertuch

Apothekentasche

Weltempfänger

Sendeprogramm Deutsche Welle

Türschlösser

KLEINTEILE / SONSTIGES - Fortsetzung

Im Gepäck

Feuerzeuge

Streichhölzer

Reinigungstücher

2 Staubschutzmasken

Snowseal + Putzlappen

Ersatz-Schnürsenkel

Flasche Waschseife zum Wäschewaschen

kleine Packsäcke

Plastiktüten für schmutzige Kleidung

Spannriemen mit Metallklemmschnalle
unterschiedliche Längen für Bustransport & Trek

Batterien: Ersatzbatterie für Fahrradcomputer

Ersatzbatterien für Mini Mag

Ersatzbatterie für Taschenrechner

Ersatzbatterien für Fotoapparate