

# NEPAL-Ausrüstung 2016 (für 5 Wochen)

1. Abflugbekleidung		2. Trekking Bekleidung		3. Trekking Ausrüstung		4. sonstiges:	
<b>1.1 Abflugbekleidung:</b>	gr	<b>2.1 Schuhe:</b>		<b>3.1 Trekking Ausrüstung:</b>		<b>4.1 sonstiges:</b>	
1x MEINDL Cuba GTX, Gr.8,5	701	1x MEINDL Air Revol. 3.1, Gr.9 + Tüten	1812	1x CARINTHIA Schlafsack ECCEped.800	1761	Kofferwaage klein (bis 50kg)	150
1x FALKE Strumpf RU4	41	1x Flip Flop, fipper classic, blau	372	1x LEDLENSER,Stirnlampe, SEO5 + 3AAA	105	Magnesium+Kalium 15Stck. Tabl.	118
1x FALKE Unterhose, kurz, (a.48gr)	48	<b>2.2 Strümpfe &amp; Unterwäsche:</b>		1x LEDLENSER,Stablampe, M7+4AAA	202	Magnesium 400, 20 Portionen	60
1x Jeans + Gürtel	697	3x FALKE Strumpf RU4 (a.42gr)	125	1x Regen hose, GoreTex, blau	397	2x WC-Rollen + 2x ZipTüte	270
1x CARINTHIA, T-Shirt, schwarz	181	2x FALKE Strumpf TK2 (blau + hellblau)	125	1x LEKI T-Stöcke MicroVarioCarbon	477	1x WC-Papier Tagesrucksack + ZipT	31
1x SALEWA, Jacke dünn, grau	303	1x FALKE Strumpf TK2 Cool (rot)	66	1x LEKI, Handschuhe, Winter	264	verschiedene Säckchen	250
1x CARINTHIA, ISG Jacke, schwarz	885	2x Litrico Unterhose, kurz, (a.49gr)	101	1x Travel-Handtuch + Hülle	171	verschiedene Zip Tüten	34
1x CASIO Uhr "PRW-6000Y-1AER"	72	4x FALKE Unterhose, kurz, (a.48gr)	211	1x ADIDAS Sonnenbrille a197 +SL	134	<b>4.2 Medi-Set Tasche: 823 gr</b>	
1x CARMEX Lippenpflege	22	1x NILS Unterhose, lang	109	1x Ersatzgläser Space Lens für a197	18	17x DOLOMO T+N (Zahnschmerzen)	18
<b>1.2 Hüfttasche mit:</b>	<b>135</b>	<b>2.3 Trekkinghosen &amp; kurze Hosen:</b>		1x EUROSCHIRM,Lighttrek,Regenschir.	341	20x IBUPROFEN 600 Tab. (Schmerzen + Höhe)	23
Ausgabeblock	57	1x SALOMON Trekkinghose, lang, Softshell	340	<b>3.2 Inhalt Kulturbeutel: 1111gr</b>		20x ASPIRINE Tab. (Schmerzen + Höhe)	16
Kartenetui Hartschale, rot	55	1x VAUDE Trekkinghose, kurz	233	1x Kulturbeutel	212	14x Paracetamol (Schmerzen + Fieber)	12
7 Karten (Spark.,MastC,ADAC,Ausw.)	36	<b>2.4 T-Shirts (1.Schicht):</b>		2x kleine Karabiner	18	10x LOPEDINUM AKUT (Imodium) (Durschfall)	6
kleiner Kugelschreiber	17	1x LEKI, Funktions T-Shirt, rot	130	1x CARMEX Lippenpflege	22	10x Kohletabletten (Durschfall)	11
grüner Geldbeutel, OR	34	1x LEKI, Funktions T-Shirt, schwarz	136	1x Brauckmann Sport Creme	78	10x Doregrippin (Grippe)	11
Passbilder	10	1x SALOMON, Funktions T-Shirt, rot	116	1x kleine Handfeile	6	10x SINUSPRET FORTE (Schnupfen)	9
Flugtickets	8	1x GIBBON, T-Shirt, schwarz	157	1x kleiner Zagelzwickler	17	10x ACC AKUT 600 (Hustenlöser)	28
Reisepass & Impfausweis + ZipT	82	1x CASIO, T-Shirt, blau + Logos	153	4-5m Schnur (Wäscheleine)	41	18x NEO-ANGIN (Halstabletten)	54
Schlüssel mit Schnur (f. Kiste-Tasche)	38	<b>2.5 Longsleeve (1.Schicht):</b>		1x Katadyn Micropur Forte MF 1T	6	1x PVP-JOD Salbe (Wundinfektionen)	33
<b>... ab hier wird gewogen !</b>		1x LEKI, Funktions Longsleeve, rot	197	1x Überlebensrettungsdecke	66	1x FENISTIL GEL (Stiche/Verbrennungen)	29
<b>1.3 Tagesrucksack:</b>		1x HAGLÖFS, Funktions Longsleeve, orange	180	1x Sonnenschutz 50ml (SF 30)	64	1x VOLTAREN GEL (Entzündungshemmend)	71
1x LOWEPRO T-Rucksack RoverPro35AW	1900	1x HAGLÖFS, Funktions Longsleeve, blau	170	1x Zahnbürste	19	8x ELOTRANS (Durschfall mit Eletrolyt)	63
1x ADIDAS Sonnenbrille a194 +SL	119	1x ICEBREAKER Merino, Longsleeve	215	1x Handrasierer + Stück Rasiercreme	53	1x MERDOL med (Hals/zum gurgeln)	120
1x Ersatzgläser Space Lens für a194	18	<b>2.6 Oberteile (2.Schicht):</b>		20x Ohrenstäbchen	9	1x OCTENISEPT (Wund-Desinfektion)	71
1x MONTURA Trekkinghose, lang	275	1x SALOMON, Zip Oberteil, blau	306	1x Seife klein	17	HANSAPLAST (versch.Größen)(Heftpflaster)	10
Doku-Beutel A4	55	1x SALOMON, Softshell, Jacke, rot	296	1x Zahnseite	12	1x Rolle Elastikbinde	59
Doku-Beutel A5	27	1x HAGLÖFS, Fleece Kapuzenjacke, orange	279	1x Reinigungstücher 25Stck.	158	5x Wundpflaster	20
Schreibheft A5	73	<b>2.7 Jacken &amp; Westen (3.Schicht):</b>		2x Hair & Body-Gel a. 28ml	76	2x Desinfektionstücher	12
kl. Taschenrechner	26	1x CARINTHIA, Weste, G-Loft Light Vest, M	398	3x kl. Duschgel (a.20ml)	72	2x Einweghandschuhe	22
50x Visttenkarten + ZipT	91	1x CARINTHIA, PRG Jacket, olivegrün	601	1x kl. Dose Zinksalbe	12	Beipackzettel + Tütchen	125
1x WC-Papier Tagesrucksack + ZipT	31	1x CARINTHIA, G-Loft Ultra Jacket, schwarz	420	1x Zahncreme 20ml	30	<b>4.3 Geschenke:</b>	
1x LEDLENSER,Stirnlampe, SEO7R+3AAA	92	1x dünne Windjacke, rot	137	1x Zahncreme AJONA 6ml	10	Flasche Sekt	1543
Handynetzteil + ZipT	53			2x kl. Bodylotion 20ml+20ml	77	2x Gibbon 2 Schmeisbänder	76
NEPAL-Handbuch	140			1x Handcreme 30ml	36	1x Winterjacke Daunen für Harka	981
NEPAL-Tourenmappe	194			<b>3.3 Foto-Equipment Hauptgepäck</b>	<b>3932</b>	1x T-Shirt für Harka & Nepal Buch	1026
<b>1.4 Foto-Equipment-Handgepäck</b>	<b>6700</b>					2x Gibbon Slacklines (Kinderdorf)	6900
						<b>4.4 Transport Behälter:</b>	
						1x Alu Box + Kofferranhänger + 2 Schlösser	5800
						1x North Face Base Camp Duffel XL + Schloß	2100
						3x Adressenzettel DINA4 + Hülle	30

9794

7385  
7358

8913  
8913

20192 36490  
20192 46257

Handgepäck: 9794 gr  
Hauptgepäck: 36490 gr  
Gepäck insgesamt. 46257 gr

Verbrauchsmaterial: 12,27 kg (wird unterwegs benötigt oder verbleibt in Kathmandu)  
Foto-Equipment insgesamt: 10,63 kg