



Thimphu, August 2015

## Ausrüstungsvorschlag für Trekking

Nehmen Sie so wenig wie möglich auf ein Trekking mit. Das restliche Gepäck kann im Hotel oder an einem anderen sicheren Ort aufbewahrt werden.

Diese Liste haben wir aufgrund unserer persönlichen Trekkingerfahrung aufgestellt, die Auflistung ist natürlich nicht abschliessend .

- Wir stellen eine robuste Trekkertasche zur Verfügung, falls nicht vorhanden.
- Tagesrucksack (für Regenjacke, Getränkeflasche, usw. alles was während der Wanderung gebraucht wird)
- Schlafsack (auf Anfrage Miete möglich)
- Wanderschuhe
- ev. Schirm (kann auch in Bhutan gekauft werden)
- Turnschuhe
- Wanderhosen
- Windjacke / Regenjacke
- Mütze, Handschuhe
- T-Shirts
- Faserpelz / warme Jacke
- Wandersocken / normale Socken
- Trainer
- FlipFlop, „Adiletten“
- Badehose / Badkleid (für Hot Stone Bad)
- Unterwäsche, Thermounterwäsche
- Sonnenbrille / Sonnenhut / Sonnenschutzmittel
- Taschenmesser
- Feldflasche / Wasserflasche
- Taschenlampe / Stirnlampe
- Ersatzbatterien für Fotoapparat, Taschenlampe etc.
- Seife für Körper und Wäsche
- Frottetüchli / Waschlappen
- Reiseapotheke (Heftpflaster, Verbandsstoff, Immodium, Schmerzmittel, Reisetabletten, persönliche Medikamente etc.)
- usw.