



Lista stvari - Nepal: treking Everest in jezera Gokyo

Lista stvari, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj na potovanje Nepal

Na letalu je prostora za največ 20 kilogramov prtljage na osebo. Na notranjih letih še manj (15 kg; za vse kar je več, so potrebna doplačila). Zato skrbna priprava le najnujnejšega ni odveč. V pomoč vam podajamo listo potrebnih stvari, ki naj se znajdejo v vašem nahrbtniku.

Čaka nas kar nekaj hoje. Pametno je imeti s seboj prasico (ki jo je moč kupiti tudi v Katmanduju, ceneje). Stvari, ki jih ne potrebujemo pustimo v hotelu v Kathmanduju.

Vreme je nepredvidljivo, čeprav v tem letnem času najbolj stabilno. Temperature bodo čez dan okoli 10-20, lahko tudi manj, ponoči pa lahko padejo tudi pod 0.

Zlato pravilo: Spokamo za 3 dni, vmes peremo, potem pa to nosimo en teden!

V nahrbtniku naj se znajdejo (nekaj od tega dajte tudi nase):

- 4 fotke za vize in dovoljenja, potni list z najmanj 4 praznimi stranmi, ena zraven druge
- zdravstvena polica za tujino, ki mora veljati tudi za nadmorsko višino nad 3.000 m
- topla spalna vreča, mala svetilka za na glavo (Petzl), sončna očala (po možnosti gorska)
- treking čevlji (uhodite jih preden se odpravimo, da ne bo problemov z žulji)
- male dereze
- lahke superge ali čevlji za preobutev (lahko tudi Teve), japonke za pod tuš
- pohodniške palice
- pohodniške hlače, gore tex ali podobno anorak, termo velur (flis), dolge spodnje gate ali debele žabe (punce lahko tudi najlonke!)
- topla puhovka
- termovka (priporočamo)
- 2x puli ali lahek pulover (lahko tudi bombažni), 3x bombažna majica z dolgimi rokavi
- švic perilo z dolgimi in s kratkimi rokavi, 4 majčke s kratkimi rokavi
- kapa, rokavice (najbrž boste to raje kupili tam!)
- kapa s šiltom, (gorska) sončna očala
- rutka proti prahu na trekingu
- nogavice (vsaj 3 para ojačanih pohodniških nogavic, 4-5 parov navadnih)
- spodnje perilo (8x) in kratke hlače
- brisača (priporočamo lahke popotniške brisače iz reciklirane plastike - dobiš jih v spletni trgovini www.nommos.me) in vlažilni robčki
- toaleta: milo, zobna ščetka, zobna pasta, krema za sončenje (visok faktor), krema za suhe ustnice (vazelin),...
- medicinski paket (razdeliti na dve osebi): tablete za dezinfekcijo vode (klorove tablete), spitaderm sprej ali podobno za razkuževanje rok, antibiotiki ciprobay ali podobno (dobro za trebušne težave),

aspirin, tablete proti diareji, proti zaprtju, proti višinski bolezni (diamox - na lastno željo, mi tega ne priporočamo), obliži, povoj, gaza, bivacin, tablete proti slabosti,...baby puder (fuss puder)

- vitaminske tablete (železove, magnezij), isostar tablete
- powerbank (10.000mA ali več)
- juhce (une iz vrečke, za prelit z vrelo vodo), čajčki, energetske ploščice
- knjiga, karte, i-pod,...
- za malo bolj bogate zajtrke na trekingu po želji: par paštet, suha salama, Nutella
- še kaj, na kar smo morda pozabili in brez katerega ne moreš živeti

Pusti doma predsodke, slabo voljo, tečne partnerje, uhane, zlate ogrlice, dragocene ure, lepe čevljuje, hlače zlikane na rob in ostale nepomembne reči. Ne pozabi pa na kup dobre volje in jeklene živce!

ShaPPa