

## Paklijst: Wat neem je mee op een meerdaagse trektocht in de Himalaya?

### Kleding

- Twee sneldrogende T-shirts
- T-shirt om in te slapen
- Een T-shirt met lange mouwen
- Een fleecetrui
- 6 onderbroekjes + 2 sport-bh's
- Een regendichte windstopper
- Een thermobroek
- Een thermoshirt met lange mouwen
- Afritsbare hikebroek
- Sportlegging (optioneel)
- Muts
- Handschoenen
- Fleecebuff
- [3 paar dikke sokken](#)
- Bergschoenen
- Slippers
- Kneebbrace (optioneel)
- Zonnebril
- Pet
- Hikestok(ken)
- Extra paar veters

### Slaapspullen

- Reislaken
- NOMAD® donzen slaapzakken

### Eten en drinken

- Energiereep voor elke dag
- Camelbag 2L (watertas)
- Waterpurificatietabletten

### Elektronica

- Draagbare batterij
- Telefoon
- Camera + extra batterij + lenzen
- E-reader
- Hoofdlampje

### Toilettas + medicijnen

- Tandborstels
- Tandpasta
- Shampoo
- Facewash
- Vochtige washandjes
- Hoogteziekte medicijnen
- Tijgerbalsem
- Paracetamol
- Immodium
- Zoutoplossing
- Zonnebrandcrème factor 30
- Lippenbalsem factor 30
- (Blaren)pleisters en verband
- Sneldrogende handdoek
- Warmte zakjes