

# Ausrüstungsliste für Trekking in Tibet

---

## Gepäck

- Robuste Tasche, Rucksack oder Kofferrucksack, Koffer sind nicht geeignet (bei Gruppenreisen geben wir eine zweckmässige Reisetasche ab, bei Privatreisen kann diese zu einem vergünstigten Preis bei uns bezogen werden)
  - Tagesrucksack 20 – 40 Liter (für Jacke, Wasserflasche, Picknick, Fotoausrüstung) mit Regenhülle
- 

## Dokumente / Geld

- Reisepass (6 Monate über Ausreisedatum gültig) plus Kopie im Fall eines Verlustes
  - Flugtickets, falls diese nicht erst im Land abgegeben werden
  - Bargeld in US\$, andere Währungen wie CHF, Euro, etc. sind teils nur schwierig oder gar nicht zu wechseln
  - EC-Maestro Karte, an Flughäfen und in grösseren Orten gibt es Bancomaten, ausserhalb eher keine. Bei der eigenen Bank nachfragen, ob die Karten für Asien freigeschaltet sind (viele sind vorsorglich gesperrt)
  - Kreditkarte falls vorhanden (für Notfälle)
  - 2 Passfotos, werden evtl. für Permits gebraucht (Automatenfotos sind o.k.)
  - Dokumenten-Gurt oder Tasche (unter der Kleidung zu tragen)
  - Angaben zu Ihrer Reiseversicherung, Gepäckversicherung, Krankenkasse, Unfallversicherung, Rega etc. inkl. Versicherungsnummern und 24h-SOS-Telefonnummern
- 

## Bekleidung

- Unterwäsche und lange Unterhosen aus Merinowolle oder Kunstfaser (Baumwolle eher für die Stadt oder den Abend)
- Shirts oder Hemden aus Merinowolle oder Kunstfaser (Baumwolle eher für die Stadt oder den Abend)
- Langarm-Shirt, leichter Pullover oder Fleece
- Warmer Fleece-Pullover oder Jacke, evtl. Softshell
- Robuste, leichte Trekkinghose, evtl. eine festere Berghose fürs Trekking
- Wasser- und winddichte Regenjacke (Gore-Tex oder ähnlich)
- Wasser- und winddichte Regenhose (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. Regenschirm oder Poncho
- Evtl. wasserdichte Gamaschen
- Daunen- oder Kunstfaserjacke (für kalte Abende in der Höhe)
- Evtl. Thermohose
- Guter, stabiler und wasserdichter Wanderschuh (gut eingelaufen)
- Sandalen, Turn- oder Freizeitschuh
- Trekkingsocken oder ähnlich plus warme Socken für den Abend und die Nacht
- Mütze und Handschuhe
- Halstuch, Buff etc. gegen Wind, Staub und Kälte
- Evtl. Badebekleidung (evtl. hat es in Hotels im Flachland einen Swimming Pool, heisse Quellen unterwegs, etc.)

**Wichtiger Hinweis:** In den letzten Jahren kommt es immer wieder zu ungewöhnlichen, den Jahreszeiten nicht entsprechenden Wetterlagen. So kann es z.B. zu überdurchschnittlichen Regenfällen kommen, was die Wege matschig oder sogar unpassierbar werden lässt. Generell sollte man auf alle Wetterlagen vorbereitet sein, dann lässt sich die Reise besser geniessen.

Einige Ausrüstungsgegenstände wie Daunen- und Kunstfaserjacken, Fleece, Sonnenhüte etc. können in Lhasa oder chinesischen Städten teilweise günstig und in vernünftiger Qualität gekauft werden. Es gibt auch Markenartikel, hier sind die Preise in der Regel nicht viel tiefer als in der Schweiz.

---

## Hygiene

- WC-Papier für während des Tages (in den Hotels, Gasthäusern, Camps etc. hat es WC-Papier, auf öffentlichen Toiletten ist dies aber nicht Standard), evtl. kleine Plastikbeutel um das WC-Papier einzustecken (auf dem Trekking)
- Evtl. Feuchttüchlein
- Waschlappen und kleines Badetuch
- Persönliche Toilettenartikel (Flüssigkeiten auslaufsicher abgefüllt, Seife biologisch abbaubar)
- Evtl. Desinfektionsmittel für die Hände
- Hygiene-Artikel für Frauen

## Sonnenschutz

- Gute Sonnenbrille
  - Kopfbedeckung (evtl. mit Krempe oder Nackenschutz)
  - Sonnenschutzcreme und Lippenpomade mit hohem Schutzfaktor (25 – 50)
  - Evtl. Insektenschutzspray (je nach Jahreszeit hat es Mücken, Zecken)
  - Evtl. Handcreme (etliche Regionen in Tibet sind sehr trocken)
- 

## Schlafen

- Guter Daunen- oder Kunstfaserschlafsack (Komfortbereich bis -5/-10 Grad Celsius).
  - Warme Isoliermatte, bewährt haben sich die Modelle mit einem R-Wert (Isolationswert) von 3 oder mehr, wie z.B. SynMat oder DownMat von Exped, Therm-a-rest etc. Falls Sie nicht sicher sind mit ihrem Schlafsack und der Matte, dann fragen Sie uns, frieren während des Trekkings ist nicht angenehm.
  - Evtl. Seiden- oder Leinenschlafsack
  - Evtl. Reisekopfkissen (aufblasbar von Exped oder ähnlich)
  - Stirn- oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
  - Soft Ohropax (Hundegebell etc.)
- 

## Praktisches

- Evtl. zusammenfaltbare Wanderstöcke für steile Auf- oder Abstiege
  - Taschenmesser (Hinweis: nicht mitnehmen für Reisen mit Zugfahrten, da Messer auf chinesischen Zügen verboten sind. Ausgenommen Shigatse-Lhasa, wo das Messer im Hauptgepäck mit dem Auto gesandt werden kann)
  - Trinkflaschen oder -beutel (Platypus) für 2 – 3 Liter, evtl. Thermosflasche
  - Evtl. Kräuter-/Früchteteebeutel (es gibt vor allem Schwarz-, Grün- und Gewürztee)
  - Snacks für zwischendurch (Getreideriegel, Schokolade, Trockenfrüchte etc., in grösseren Orten gibt es eine gewisse Auswahl an Schokolade, Trockenfrüchten und ähnlichem)
  - Evtl. ein Essbesteck (für die, welche im Restaurant mit den Essstäbchen zu kämpfen haben)
  - Nähzeug
  - Schnur, evtl. Wäscheleine und/oder Wäscheklammern
  - Wasserdichte Beutel für feuchtigkeitsempfindliche Sachen wie Schlafsack etc.
  - Säcke für Schmutzwäsche etc.
  - Lesestoff, Spiele, Jasskarten, Würfel
  - Linsenträger nehmen mit Vorteil auch eine Brille mit
  - Evtl. Feldstecher
  - Evtl. Höhenmesser
  - Evtl. Handy (Roaming funktioniert in Tibet, ist aber teuer. In einigen Hotels/Restaurants gibt es WLAN)
  - Evtl. Stromstecker-Adapter (unsere zweipoligen Stecker passen in der Regel mehr oder weniger, für dreipolige Stecker braucht es unbedingt einen Adapter)
- 

## Fotoausrüstung

- Kamera, Ersatzbatterien oder -akkus
- Genügend Speicherkarten
- Evtl. Staub- und wasserdichte Fototasche

Der Himalaya ist extrem fotogen und etliche Reisetilnehmer/innen hatten in der Vergangenheit zu wenige Akkus oder Speicherkarten dabei.

---

## Wichtig Akkus und Batterien

Reserveakkus und -batterien müssen generell bei allen Flügen im Handgepäck mitgeführt werden (und nicht mehr im eingetragenen Gepäck), siehe Bestimmungen am jeweiligen Flughafen.

---

Sollten noch Fragen auftauchen, stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung. Anruf oder E-Mail genügt!

Wir wünschen eine gut ausgerüstete Reise  
das Team von Himalaya Tours