

Ausrüstungsliste für Kultur- und Wanderreisen in Ladakh

Gepäck

- Robuste Tasche, Rucksack oder Kofferrucksack oder Koffer (bei Gruppenreisen geben wir eine zweckmässige Reisetasche ab, bei Privatreisen kann diese zu einem vergünstigten Preis bei uns bezogen werden)
 - Tagesrucksack 20 – 30 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 Schweizer Franken, können problemlos in Delhi und Leh gewechselt werden
 - Evtl. EC-Maestro Karte, in Delhi gibt es Bancomaten, in Leh nur wenige, ausserhalb in Ladakh keine. Bei der eigenen Bank nachfragen, ob die Karten für Asien freigeschaltet sind (viele sind vorsorglich gesperrt)
 - Kreditkarte falls vorhanden (für Notfälle)
 - 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 für die Wanderungen
- Wasser- und winddichte Regenjacke (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. wasser- und winddichte Regenhose (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. Regenschirm oder Poncho
- Evtl. Daunen- oder Kunstfaserjacke (für kalte Abende in der Höhe)
- Komfortabler wasserdichter Wanderschuh (gut eingelaufen)
- Sandalen, Turn- oder Freizeitschuh
- Socken
- Mütze und Handschuhe
- Halstuch, Buff etc. gegen Wind, Staub und Kälte
- Evtl. Badebekleidung (evtl. hat es im Hotel in Delhi einen Swimming Pool)

Wichtige Hinweise:

Ladakh ist im Normalfall eine sehr trockene Region mit einer vielfach sehr intensiven Sonneneinstrahlung und starke Winde sind nicht selten. In den letzten Jahren kommt es immer wieder zu ungewöhnlichen, den Jahreszeiten nicht entsprechenden Wetterlagen. So kann es z.B. zu überdurchschnittlichen Regenfällen kommen oder im Sommer kälter sein, als in Statistiken angegeben. 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 Leh teilweise sehr günstig und in vernünftiger Qualität gekauft werden.

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 Wanderungen)
- 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 (Ladakh ist sehr trocken)
-

Schlafen

- Nur für Reisen mit Zeltübernachtung: Daunen- oder Kunstfaserschlafsack (Komfortbereich bis -5/-10 Grad Celsius).
 - Nur für Reisen mit Zeltübernachtung: 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
 - Nur für Reisen mit Zeltübernachtung: Evtl. Reisekopfkissen (aufblasbar von Exped oder ähnlich)
 - Nur Reisen mit Übernachtungen bei lokalen Familien oder im Kloster: Schlafsack (Komfortbereich bis 0 Grad)
 - Evtl. Seiden- oder Leinenschlafsack
 - Stirn- oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
 - Soft Ohropax (Hundegebell etc.)
-

Praktisches

- Evtl. zusammenfaltbare Wanderstöcke für steile Auf- oder Abstiege
 - Taschenmesser
 - Trinkflaschen oder -beutel (Platypus) für 2 – 3 Liter, evtl. Thermosflasche
 - Evtl. Kräuter-/Früchtetebeutel (es gibt vor allem Schwarz-, Grün- und Gewürztee)
 - Snacks für zwischendurch (Getreideriegel, Schokolade, Trockenfrüchte etc., in Leh gibt es eine Auswahl an Schokolade, Trockenfrüchten und ähnlichem.)
 - 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 und/oder Höhenmesser
 - Evtl. Handy (Roaming funktioniert nur in Delhi, nicht in Ladakh. In einigen Restaurants und Hotels 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