

Ausrüstungsliste für Kultur- und Wanderreisen im Indischen Himalaya

Gepäck

- Robuste Tasche, Rucksack, 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 grösseren Orten gewechselt werden
 - Evtl. EC-Maestro Karte, in Delhi und grösseren Orten gibt es Bancomaten, ausserhalb eher schwierig. 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 Freizeit- oder Trekkinghose
- Wasser- und winddichte Regenjacke (Gore-Tex oder ähnlich)
- Wasser- und winddichte Regenhose (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. Regenschirm oder Poncho
- Evtl. Daunen- oder Kunstfaserjacke (für kalte Abende in der Höhe)
- Komfortabler wasserfester Wanderschuh (gut eingelaufen)
- Sandalen, Turn- oder Freizeitschuh
- Socken
- Mütze und Handschuhe (je nach Jahreszeit)
- Evtl. Badebekleidung (evtl. hat es im Hotel in Delhi einen Swimming Pool)

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, wobei Wege oder Strassen abrutschen können. In einigen Regionen (Sikkim, Garhwal und andere) können die Wege zudem bei Regen sehr schlammig werden. Generell sollte man auf alle Wetterlagen vorbereitet sein, dann lässt sich die Reise besser geniessen.

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
-

Schlafen

- Evtl. Seiden- oder Leinenschlafsack
 - Schlafsack (nur für Reisen mit Übernachtungen bei lokalen Familien oder im Kloster)
 - Stirn- oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
 - Soft Ohropax (Hundegebell etc.)
-

Praktisches

- Evtl. zusammenfaltbare Wanderstöcke für steile Auf- oder Abstiege
 - Taschenmesser
 - Trinkflaschen oder -beutel (Platypus) für 1 – 2 Liter, evtl. Thermosflasche
 - Evtl. Kräuter-/Früchtetebeutel (es gibt vor allem Schwarz-, Grün- und Gewürztee)
 - Snacks für zwischendurch (Getreideriegel, Schokolade, Trockenfrüchte etc.)
 - 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. Handy (Roaming funktioniert in den meisten Regionen Indiens. In einigen Restaurants und Hotel 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