

# Ausrüstungsliste für Trekking in Bhutan

---

## Gepäck

- Robuste Tasche, Rucksack oder Kofferrucksack, Koffer sind nicht geeignet (eine zweckmässige Reisetasche kann 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\$ (Schweizer Franken können am Flughafen in Paro gewechselt werden, ausserhalb eher schwierig oder teils sehr schlechte Kurse)
  - Evtl. EC-Maestro-Karte, in Delhi und Thimphu 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. inklusive 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)
- «Schönes» Hemd oder Bluse mit Kragen (in Bhutan wird beim Besuch von Klöstern, Festivals etc. sehr viel Wert auf gepflegte Kleidung gelegt)
- 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 (für Trekkings in grösseren Höhen)
- 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
- Badebekleidung (evtl. hat es im Hotel in Delhi einen Swimming Pool oder für ein allfälliges Hot Stone Bath in Bhutan)

**Wichtiger Hinweis: In den letzten Jahren kam es immer wieder zu ungewöhnlichen, den Jahreszeiten nicht entsprechenden Wetterlagen. So kann es beispielsweise zu überdurchschnittlichen Regenfällen kommen, was die Wege sehr schlammig werden lässt. Generell sollte man auf alle Wetterlagen vorbereitet sein, dann lässt sich die Reise besser geniessen.**

---

## Hygiene

- WC-Papier für unterwegs (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
- 

## 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
  - 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 Paro und Thimphu 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
  - Evtl. Höhenmesser
  - Evtl. Handy (Roaming funktioniert in Bhutan, ist aber ziemlich teuer. In einigen Hotels gibt es kostenloses 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