

# Ausrüstungsliste für Trekking in Tibet

---

## 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
  - 2 Passfotos, werden evtl. für Permits gebraucht (Automatenfotos sind o.k.)
  - 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
  - Evtl. Bankkarte, 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)
  - Evtl. 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)
- 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
- Wasserdichte Gamaschen oder Hochtourenhose mit integrierten 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 (allenfalls 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 beispielsweise überdurchschnittlich regnen, 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 unterwegs (in den Hotels, Gasthäusern und in unseren eigenen Zeltcamps etc. hat es WC-Papier, auf öffentlichen Toiletten ist dies aber nicht Standard)
- Evtl. Feuchttüchlein
- Waschlappen und kleines Badetuch
- Persönliche Toilettenartikel (Flüssigkeiten auslaufsicher abgefüllt, Seife biologisch abbaubar)
- Desinfektionsmittel für die Hände
- Hygiene-Artikel für Frauen

## Sonnenschutz

- Gute Sonnenbrille und Kopfbedeckung (evtl. mit Krempe oder Nackenschutz)
  - Sonnenschutzcreme und Lippenpomade mit hohem Schutzfaktor (25 – 50)
  - Evtl. Insektenschutzspray (je nach Jahreszeit hat es Mücken, Zecken bei Reisen unterhalb 2000 Meter)
  - Evtl. Handcreme (etliche Regionen in Tibet sind sehr trocken)
- 

## Schlafen

- Guter Daunen- oder Kunstfaserschlafsack (Komfortbereich bis -5/-10 Grad Celsius)
- Warme Isoliermatte (nur für Zelttrekkings), bewährt haben sich die Modelle mit einem R-Wert (Isolationswert) von 3 oder mehr, wie von Exped, Therm-a-Rest, Sea to Summit 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.)

Hinweis: Beim Trekking um den Kailash übernachten wir in Lodges. Da ist keine Isomatten nötig. Es hat grundsätzlich auch warme Decken in den Lodges, diese sind aber hygienisch nicht über alle Zweifel erhaben und darum empfehlen wir eher die Mitnahme eines eigenen Schlafsacks.

---

## Praktisches

- Evtl. zusammenfaltbare Wanderstöcke für steile Auf- oder Abstiege
  - 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 und kleine Plastikbeutel, um das WC-Papier einzustecken (auf Wanderungen)
  - Lesestoff, Spiele, Jasskarten, Würfel
  - Linsenträger nehmen mit Vorteil auch eine Brille mit
  - Evtl. Feldstecher und 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)
  - Evtl. Powerbank, um mobile Geräte wie das Handy aufzuladen
- 

## Fotoausrüstung

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

## Wichtig: Akkus, Powerbanks und Batterien

Alle Akkus, Powerbanks und Batterien müssen generell bei Flügen im Handgepäck mitgeführt werden (und nicht im eingetragenen Gepäck), siehe Bestimmungen am jeweiligen Flughafen. Powerbanks dürfen bei den meisten Airlines eine maximale Leistung von 100 Wh aufweisen.

---

## Nicht erlaubt sind:

Taschenmesser mit einer Klinge von 6 cm und mehr sind auf den Flügen nach China im Handgepäck wie auch im Hauptgepäck verboten. Auch auf Zugfahren ist die Mitnahme von Taschenmessern verboten.

In China/Tibet sind Satellitentelefone, GPS-Geräte und inReach Kommunikationsgeräte nicht erlaubt. Die Benützung von Drohnen ist für westliche Touristen in Tibet nicht erlaubt (nur in China registrierte Drohnen sind in gewissen Regionen erlaubt).

---

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