

Ausrüstungsliste für Kultur- und Wanderreisen in Tibet

Gepäck

- Robuste Tasche, Rucksack oder Kofferrucksack oder Koffer
(eine zweckmässige Reisetasche kann 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 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. inklusive Versicherungsnummern und 24h-SOS-Telefonnummern
-

Bekleidung

- Unterwäsche, evtl. lange Unterhosen
- Shirts oder Hemden (aus Merinowolle und Kunstfaser sind ideal zum Laufen, Baumwolle für danach)
- 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)
- 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
- Evtl. Mütze und Handschuhe
- 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 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, Camps etc. hat es WC-Papier, auf öffentlichen Toiletten ist dies aber nicht Standard), evtl. kleine Plastikbeutel um das WC-Papier einzustecken einzustecken (auf Wanderungen)
- Evtl. Feuchttüchlein
- Waschlappen und kleines Badetuch
- Persönliche Toilettenartikel (Flüssigkeiten auslaufsicher abgefüllt, Seife biologisch abbaubar)
- Hygiene- resp. Schutzmaske (Einweg und/oder Stoff)
- 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

- 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 (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 1 – 2 Liter, evtl. Thermosflasche
 - Evtl. Kräuter-/Früchtetebeutel (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
 - Säcke für Schmutzwäsche etc.
 - Lesestoff, Spiele, Jasskarten, Würfel
 - Linsenträger nehmen mit Vorteil auch eine Brille mit
 - Evtl. Feldstecher
 - 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 nicht genügend 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