

# Ausrüstungsliste für Trekking in Ladakh

---

## 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, evtl. werden diese gebraucht
  - Flugtickets, falls diese nicht erst im Land abgegeben werden
  - Bargeld in Schweizer Franken, kann problemlos in Delhi und Leh gewechselt werden
  - Evtl. Bankkarte. In Delhi gibt es Bancomaten, in Leh nur wenige, ausserhalb von Leh 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. 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 Treckinghose, 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
- Guter, stabiler und wasserdichter Wanderschuh (gut eingelaufen)
- Sandalen (für Flussüberquerungen)
- Turn- oder Freizeitschuh
- Treckingsocken 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 im Hotel in Delhi einen Swimming Pool)

**Wichtige Hinweise: Ladakh ist im Normalfall eine sehr trockene Region mit einer vielfach sehr intensiven Sonneneinstrahlung. Auch starke Winde sind nicht selten. In den letzten Jahren kam es immer wieder zu ungewöhnlichen, den Jahreszeiten nicht entsprechenden Wetterlagen. So kann es überdurchschnittlich regnen 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 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
  - 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

- 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 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.)
- 

## 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 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/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)
- Evtl. Powerbank, um mobile Geräte wie das Handy aufzuladen (Leistung bis 160 Wh)

Hinweis: In Indien sind GPS-Geräte und inReach Kommunikationsgeräte nicht erlaubt.

---

## 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.

Hinweis: Die Benützung von Drohnen ist in Indien nicht erlaubt.

---

## Wichtig: Akkus und Batterien

Alle Akkus und Batterien müssen generell bei Flügen im Handgepäck mitgeführt werden (und nicht 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