

Packliste & Reiseinfo's für Ladakh Tour 1 & 2

(unverbindliche Anhaltspunkte)

Generell wie im Hochgebirge 3 Lagen

Trekking oder Wandersocken Socken

Unterwäsche Garnitur kurz / lang

Lange Fleecehose und Jacke für Abends im Lager oder auch nachts je nach Schlafsack

Trekking Hose, Soft-shell oder Gore Tex, wetterfest bzw. winddicht

Gore Tex bzw. wetterfeste Jacke

Mütze & Handschuhe

Trekkingsschuh , knöchelhoch und fest - gut eingelaufen

Teva Sandalen oder Crock's wasserfest & leicht trotzdem fest (für Bach / Flußdurchquerungen)

leichte , schnelltrocknende Zipp - off Hosen

Toilettenartikel + schnell trocknendes Handtuch

Sonnenschutz , Sonnenbrille – beides für Höhen bis ueber 5000 m !

Kopfbedeckung , wenn möglich mit breiter Krempe

Schlafsack mit Komfortzone bis ca. $-/+ 0\text{ C}^{\circ}$

Teleskop Wanderstöcke

Stirnlampe / Taschenmesser

Ohrenstöpsel

Kleinen Sonnenschirm bei Trekking

Unbedingt daran denken das das eigene Gepäck, staub und wenn möglich wasserdicht verpackt sein sollte, es wird am Tag von Pferden transportiert

Der Rest bleibt dann im Gaesthouse

Impfungen sind keine vorgeschrieben

Eigene kleine Medizin & Apothekenartikel

Mittel gegen Höhenkrankheit habe ich aus Nepal – normalerweise hilft da auch mal ein Aspirin gegen den kleinen Kopfschmerz.

Wer Wert drauf legt ein kleiner Hüttenschlafsack fuer Delhi, das Guesthouse in Leh und bei der Gastfamilie in Hemis

Strom Adapter braucht man keinen

Internet & Tel. – in Leh möglich Mein Handy (auch SMS) kann benutzt werden

Internet & Tel. & SMS mit dt.Handys von Delhi möglich

Sachen für schwülwarmes Wetter in Delhi.

Hinweise:

EC Geldautomaten Karte funktioniert in Delhi ebenso wie in Leh

Visum rechtzeitig beantragen!

Beim Rueckflug ca. 2 Stunden vorher am Airport sein Pass und ausgedruckte Flugreservierung der E - Mail vorzeigen

Bei weiteren Fragen bin ich jederzeit und gerne fuer Sie da !

E Mail: himalaya_trekking@yahoo.com