

## Packliste ( unverbindliche Empfehlung ) für den Chadar / Ladakh Indien

Tourencharakter:

**Ähnlich wie bei einer Wintertour im Hochgebirge sind mehrere Lagen Kleidung am besten geeignet.** Zu erwartende Tagestemperaturen dürften sich zwischen - 8 C ° bis ca. +/- 0 C° bewegen, manchmal auch leicht über Null.

Aber, wie überall in der Welt lässt sich das alles nur mutmaßen.....

Bei Sonne ist es dementsprechend angenehm bzw. warm. Generell kann man wohl davon ausgehen das wir tagsüber nur mit einer langen Unterwäsche Garnitur als erste Lage und einer Gore -Tex Kombi als dritte Wind und Wetterfeste Außenschicht unterwegs sein werden. Nachts kommt es auf unser Quartier an. Viele Höhlen oder Fels Unterschlüpfen sind vom Wind abgewandt und einige haben sogar einen feinen Sand als Unterboden, was das Liegen teilweise recht komfortabel macht. Ich habe zB. KFZ Rettungsdecken als erste Untergrundlage mit dabei. Die halten das Lager/Schlafsack sauber und isolieren auch schon einmal fürs erste. Dann kommen 1-2 Lagen Isomatten + ein Schlafsack (in meinem Falle Daune 90 / 10' er Füllung) Sollte – 15°C Normal / Komfort haben. Hängt aber auch vom Typ und Kälteempfinden ab. Letztes Jahr ist auch einer mit voller Montur in den Schlafsack gestiegen, heißt 3 lagig, alles Geschmackssache. Normalerweise reicht da eine lange Unterwaesche und - Fleece - Garnitur eventuell 200 er Fleece.

2 Funktions - Unterwäsche Garnituren (Skiunterwäsche oder ähnlich )

2/3 Paar warme Trekkingsocken

100 / oder 200er Fleece Hose und Jacke

1 langärmeliges Fleece shirt / Jacke / oder Windstopper o. Soft shell jacke

Gore Tex Hose und Jacke bzw. Wind und Wetterfeste dritte Lage

Warme winddichte Mütze, ein paar warme Fingerhandschuhe und ein paar warme Fausthandschuhe ( eventuell noch Seiden Fingerhandschuhe die in die Fauster passen )

Einen Mund und Nasen Schutz bei kaltem, starkem Wind, z B ein Stirnband was man so tragen kann oder einen Schal etc.

Ein Paar Hüttenschuhe oder dicke Socken für den Besuch ( ohne Schuhe ) von Klöstern – der Boden dort ist tief gefroren und bitterkalt!

Sonnenbrille

Vaseline

Stirnlampe

Thermos kanne 0,75 oder 1 l

Thermosbecher evtl. mit Deckel

Plastikbesteck

Sitzkissen, abgeschnittene Isomatte oder ähnlich , für die kurze Rast

Dicke Iso Matte

Snacks , Muesliriegel etc. Nüsse

Kleine Apotheke

Icer's ( Gr. S / M u. L ) Erleichtern das Gehen auf glatten Stellen ungemein und man kann auch mal einige trockene steinige Passagen problemlos damit begehen. Relativ leicht und robust. Für Stellen mit bis zu 25 cm Wasser auf dem Eis hat sich das Anziehen von Gummistiefeln ( indische ) ausgesprochen bewährt. Diese halten angenehm warm und bieten auf dem Eis einen überraschend guten Halt.

Schuhe selber sind Ansichtssache. Habe von Sorel Schuhen (Kautschuk Schuhe mit Innenschuh) sehr warm – aber bei Kletterpassagen eher unpraktisch bis Gummistiefel alles gesehen. Ich selber bin schon mit Winter Arbeitsschutzstiefeln gegangen. Gore Tex ist natürlich empfehlenswert. Letztes Jahr trugen fast alle Ihre Meindl, Lowa etc. Alpen Bergschuhe und hatten keine Probleme.....

Viele Sachen habe ich schon in Ladakh bei meinen Freunden, Reiseapotheke kleinen Schlitten zum ziehen einiges Gepäckes auf flachen, begeharen Stellen etc. Töpfe, Kocher etc.

Über andere Sachen können wir uns später noch jederzeit absprechen. Würde eventuell noch jemanden bitten etwas aus D für mich / uns mitzubringen.

Generell könnt Ihr mich immer und über alles be - fragen bzw. Informationen einholen.

Bemerken möchte ich noch, dass im vorletzten Winter meine Freundin mitging und die stammt aus Hong - Kong, heißt das Ihre Winter – und Eis Erfahrung gleich NULL war. Hatt sich als erste Asiatin überhaupt sehr wacker geschlagen! Auf der Tour werden wir auch Einheimische, teilweise sogar Sportschuhen - mit Ihren kleinen Kindern treffen – die zur Schule nach Leh müssen.....

Andererseits kann es auch, wie schon beschrieben ganz schön „ spannend „, werden! ☺

Unterm Strich ein einmaliges, unvergessliches Erlebnis in toller Landschaft, mit liebenswerten Menschen und mit einer sehr intensiven nachhaltigen Begegnung mit dem Buddhismus im Himalaya...

Alles andere über bzw. unter [www.thomasboehm.net](http://www.thomasboehm.net) und [www.lets-go-trekking.com](http://www.lets-go-trekking.com)  
E Mail : [thomasboehm63@yahoo.de](mailto:thomasboehm63@yahoo.de)

Nachdem wir uns im Gasthaus dann abgestimmt haben können wir das restliche Gepäck sicher und gut aufbewahrt im Gasthaus in Leh lassen.

PS. Der Rucksack jedes Einzelnen sollte bei Beginn der Tour nicht schwerer als 14 kg sein, da eventuell noch ca. 1-2 kg Proviant dazukommen kann.