

## Packliste & Reiseinfo's für Ladakh Aktiv Tour

(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

Trekkingschuh , 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

Kopfbedeckung , wenn möglich mit breiter Krempe

Schlafsack mit Komfortzone bis ca.  $-5\text{ C}^{\circ}$

Teleskop Wanderstöcke

Stirnlampe / Taschenmesser

Kleines Fernglas

Ohrenstöpsel

Kleinen Sonnenschirm bei Trekking

Impfungen sind keine Vorgeschieden

Eigene kleine Medizin & Apothekenartikel

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

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 für Dich da !

E Mail: [himalaya\\_trekking@yahoo.com](mailto:himalaya_trekking@yahoo.com)