

PACKLISTE LADAKH

Kleidung

Wir empfehlen Kleidung in Schichten, weil Sie mit großen Temperaturunterschieden rechnen müssen.

In jedem Fall – nebst den „basics“ (Socken, Hosen ...) - mit dabei sollten Sie haben:

- a) Kopfbedeckung (sehr starke Sonneneinstrahlung!)
- b) Fleecejacke
- c) Wind-/Regenjacke
- d) Für Wanderer: Knöchelhohe Wanderschuhe (gut eingegangen)
- e) Für Wanderer: Zweites Paar Schuhe bzw. Trekkingsandalen (bei Flussüberquerungen sehr hilfreich)

Schlafsack

Ihr Schlafsack sollte besser zu warm als zu kalt sein. Bei Schlafhöhen über 4.000 Höhenmetern sollten Sie einen Schlafsack mit einer Komforttemperatur (die Angaben sind oft zu großzügig / das Kälteempfinden ist sehr subjektiv) von etwa -5 bis -10 Grad Celsius haben, um auf der sicheren Seite zu sein.

Gesundheit & Wohlempfinden

Medikamente gegen / bei / zur

- a) Durchfall
- b) Verstopfung
- c) Schmerzen
- d) Erkältungssymptome & grippale Infekte
- e) Juckreiz (Mücken, Flöhe ...) & Sonnenbrand
- f) Übelkeit / Reisekrankheit
- g) Wundheilung (zB Bepanthen)
- h) Persönliche Medikamente

Verbandsmaterial, Pflaster (insbesondere Blasenpflaster), Desinfektionsmittel

Müsliriegel, Teebeutel, Brausepulver (um das Trinkwasser aufzupeppen), Polster (fürs komfortablere Schlafen im Zelt)

Schutz vor der Sonne

In Ladakh das A und O

- a) Sonnenbrille
- b) Kopfbedeckung
- c) Sonnencreme (hoher Schutzfaktor)

Geschenke

Wir empfehlen Geschenke nicht unbedingt aus der Heimat mitzunehmen, sondern, wenn möglich, vor Ort zu kaufen. Das schont nicht nur die Geldbörse und senkt das Gewicht Ihres Gepäcks, es fördert auch die lokale Wirtschaft.

Bitte Sinnvolles schenken, also keine Süßigkeiten für Kinder (die oft gar keine Zahnbürste haben), sondern eher Buntstifte oder einfaches Spielzeug (zu Teures weckt Neid untereinander)! Wenn Sie etwas geben wollen, empfehlen wir jemanden etwas zu geben, zu dem Sie auch eine Beziehung haben bspw. eine Sonnenbrille für den Pferdemann, der mit auf der Trekkingtour war, der unter juckenden Augen leidet usw.

Geschenke werden nicht erwartet. Freundlichkeit und Respekt freuen oft mehr als teure Mitbringsell!

Für Rückfragen steht GESAR TRAVEL jederzeit zur Verfügung.