

Packliste & Medikamente für Reisen in den Himalaya

- Gepäck:** große Tasche, Seesack oder Rucksack. *Vor allem bei Trekkingreisen ist Robustheit wichtig.*
- Tagesrucksack**, ca. 30l
- Regenüberhülle** für den Tagesrucksack
- Evtl. **zweite**, leichte **Reisetasche** zum Deponieren nicht benötigter Kleidung im Hotel/Gästehaus.
- Wanderhosen**
- T-Shirts** (2-3 aus Transtex fürs Gehen und 2-3 aus Baumwolle für danach)
- Langarmhemd** (auch als Sonnenschutz!)
- Softshelljacke** od. **Fleecejacke**, evtl. Pullover
- Funktionsjacke** (regendicht & atmungsaktiv)
- Unterwäsche**, je nach Klima wärmer & langarm bzw. -bein oder kühler
- Trekkingsocken & normale **Socken**
- Wanderschuhe:** Knöchelhohe, stabile “Trekkingsschuhe” mit guter Sohle sind ideal. Keine schweren, steigeisenfesten Bergschuhe (ausgenommen natürlich für Bergtouren)
- Turnschuhe**, evtl. Trekkingsandalen. Wichtig als Ersatzschuh, am Abend und für evtl. Flussdurchquerungen.
- Schlafbekleidung:** warm & bequem
- Kopfbedeckung** (Kappe, Tuch, Mütze) Schutz gegen Kälte und gegen Sonne
- Plastiksäcke** (Schmutzwäsche, Regenschutz der Sachen im Gepäck)
- Teleskop**wanderstöcke** – schonen die Knie, vor allem beim Bergabgehen
- evtl. dünne Handschuhe
- evtl. schönere Kleidung für Hoteltage
- Sonnenbrille** m. gutem UV-Schutz
- Brille & Ersatzbrille für Brillenträger
- Sonnencreme** mit hohem Schutzfaktor
- Lippenschutz**
- Persönliche Toiletteartikel
- Gültiger **Reisepass & Visum**
- Flugtickets / Ausweise / Reisedokumente**
- Literatur (Reiseführer, Buch, Sprachführer)
- Taschenmesser
- Wecker / Uhr / Schreibzeug

Fotoapparat inkl. Speicherkarten & Akkus

Trinkflasche

evtl. Bauchtasche für Geld & Dokumente

evtl. Trinkbecher

evtl. Snacks (Müsliriegel, Trockenfrüchte, etc.)

evtl. „geistige“ Getränke für gemütliche Abende (NICHT während Höhenanpassung!)

evtl. Kleiderwaschmittel (biologisch)

evtl. Notizbuch, Reisespiele

evtl. Kompass, Höhenmesser, Taschenlampe

evtl. Mobiltelefon (funktioniert nicht in Ladakh, jedoch überall sonst in Indien)

evtl. Insektenschutzmittel bzw. Netz

evtl. Ohrenstöpsel (Zeltwände sind hellhörig...)

Medikamente

Daunen- oder Kunstfaserschlafsack : *Am besten Komforttemperatur 0° bis -7° C; oft trifft die Angabe der Komforttemperatur für Kälteempfindlichere nicht zu. Bitte nicht die Extremtemperatur“ beachten: Diese gibt an bei welcher Temperatur man gerade noch überlebt – an Schlafen ist dann nicht mehr zu denken. Wer kälteempfindlicher ist, sollte hier unbedingt Reserven einplanen. Daunenschlafsäcke haben ein angenehmeres Schlafklima, sind aber feuchtigkeitsempfindlich.*

evtl. Innenschlafsack (Seide oder Baumwolle)

LED-Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien

Evtl. Liegematte

Toilettenpapier (inkl. Feuerzeug zum umweltfreundlichen Entsorgen durch Verbrennen)

Kleines Handtuch, evtl. Waschlappen

evtl. Feuchttücher