

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 C°

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 Ruckflug 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