

Packliste für Ladakh 3

- Generell wie im Hochgebirge 3 Lagen
- Socken
- Unterwäsche Garnitur kurz / lang
- Lange Fleecehose und Jacke für Abends im Lager oder auch nachts (je nach Schlafsack)
- robuste Trekking Hose (Gore Tex) wetterfest bzw. winddicht
- Gore Tex Jacke
- Zipp off Hosen , mit 2 oder 3 Reissverschlüssen fuer die Flusssdurchquerungen und fuer Delhi
- Mütze & Handschuhe (bis zu - 20 C)
- feste knöchelhohere Trekking Bergschuhe,bedingt steigeisenfest und gut eingelaufen
- Teva Sandalen oder andere Wechselschuhe, leicht trotzdem fest (für Bach / Flußdurchquerungen)
- Toilettenartikel + schnell trocknendes Handtuch
- Sonnenschutz ,Sonnenbrille – beides für Höhen bis 5000 m !
- Kopfbedeckung , wenn möglich mit breiter Krempe (Sonne !)
- Trinkflasche, man kann aber auch einfach Wasserflaschen kaufen und diese wiederbefuellen
- Schlafsack mit Komfortzone bis ca. – 5 C °
- Teleskop Wanderstöcke (evtl.mit Schneeteller)
- Stirnlampe
- Kleines Taschenmesser

- Ohrenstöpsel
- Kleinen Sonnen – Regenschirm (Knirps) so dunkel als moeglich
- daran denken, das das eigene Gepäck, staub und wenn möglich wasserdicht vepackt sein sollte, da es später auf dem Pferde-Rücken transportiert wird
- kleinen Tages – rucksack (fuer die Tageswanderungen und fuer den Trek)
- Impfungen sind keine Vorgeschrieben
- eigene kleine Medizin Apothekenartikel – Mittel gegen Höhenkrankheit habe ich aus Nepal – werden wir , wenn überhaupt höchstens in der Nacht vorm Gipfel brauchen – normalerweise hilft da auch mal eine Aspirin gegen den Kopfschmerz.
- Essen ist ganz lecker beim Trek und in Leh ohnehin ☺ fast nur vegetarisch (ausser mal Tunfisch)
- Wer mag ein kleines Fernglas.....
- Strom Adapter braucht man keinen
- Internet & Tel. (Festnetz) – in Leh meistens möglich , Handy nicht
- Internet & Tel. & SMS von Delhi möglich
- Sachen für schwülwarmes Wetter in Delhi
- Bei weiteren fragen bitte jederzeit an meine E Mail.

- **Hinweis !**

- Eine normale EC Geldautomaten Karte funktioniert in Delhi ebenso wie in Leh, dennoch muss man da oft lange unnoetig warten (Leh) besser Euro in 50 € Scheinen mitzunehmen und bar zu tauschen
- Visum rechtzeitig, ca. 6 Wochen vorher beantragen!!
- Ca. 2 Stunden vorher am Airport sein, Pass und ausgedruckte Flugreservierung (E Mail) vorzeigen.

