

# Ausrüstungsliste für Kultur und Wandern in Ladakh und Bhutan

---

## Gepäck

- Robuste Tasche, Rucksack, Kofferrucksack oder Koffer  
(eine zweckmässige Reisetasche kann zu einem vergünstigten Preis bei uns bezogen werden)
  - Tagesrucksack 20 – 30 Liter (für Jacke, Wasserflasche, Picknick, Fotoausrüstung) mit Regenhülle
- 

## Dokumente / Geld

- Reisepass (6 Monate über Ausreisedatum gültig) plus Kopie im Fall eines Verlustes
  - 2 Passfotos, evtl. werden diese gebraucht
  - Flugtickets, falls diese nicht erst im Land abgegeben werden
  - Bargeld in Schweizer Franken und US\$ (CHF für Indien, US\$ für Bhutan. In Bhutan können CHF ausser am Flughafen nur schwierig oder gar nicht gewechselt werden)
  - Evtl. Bankkarte. In Delhi, Leh und Thimphu gibt es Bancomaten, ausserhalb eher schwierig. Bei der eigenen Bank nachfragen, ob die Karten für Asien freigeschaltet sind (viele sind vorsorglich gesperrt)
  - Kreditkarte falls vorhanden (für Notfälle)
  - Dokumenten-Gurt oder -Tasche (unter der Kleidung zu tragen)
  - Angaben zu Ihrer Reiseversicherung, Gepäckversicherung, Krankenkasse, Unfallversicherung, Rega etc. inklusive Versicherungsnummern und 24h-SOS-Telefonnummern
- 

## Bekleidung

- Unterwäsche, evtl. lange Unterhosen
- Shirts oder Hemden (aus Merinowolle und Kunstfaser sind ideal zum Laufen, Baumwolle für danach)
- «Schönes» Hemd oder Bluse mit Kragen (in Bhutan wird beim Besuch von Klöstern, Festivals etc. sehr viel Wert auf gepflegte Kleidung gelegt)
- Langarm-Shirt, leichter Pullover oder Fleece
- Warmer Fleece-Pullover oder Jacke, evtl. Softshell
- Robuste, leichte Freizeit- oder Trekkinghose
- Wasser- und winddichte Regenjacke (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. wasser- und winddichte Regenhose (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. Regenschirm oder Poncho
- Evtl. Daunen- oder Kunstfaserjacke (für kalte Abende in der Höhe)
- Komfortabler wasserdichter Wanderschuh (gut eingelaufen)
- Sandalen, Turn- oder Freizeitschuh
- Socken
- Mütze und Handschuhe (je nach Jahreszeit)
- Evtl. Badebekleidung (allenfalls hat es in Hotels im Flachland einen Swimming Pool, «Hot Stone Bath» unterwegs, etc.)

**Wichtiger Hinweis: Ladakh ist im Normalfall eine sehr trockene Region mit einer vielfach sehr intensiven Sonneneinstrahlung und starke Winde sind nicht selten. In den letzten Jahren kommt es immer wieder zu ungewöhnlichen, den Jahreszeiten nicht entsprechenden Wetterlagen. So kann es beispielsweise überdurchschnittlich regnen oder im Sommer kälter sein als in Statistiken angegeben.**

**Auch in Bhutan kommt es in den letzten Jahren immer wieder zu ungewöhnlichen, den Jahreszeiten nicht entsprechenden Wetterlagen. So kann es beispielsweise überdurchschnittlich regnen, was die Wege sehr schlammig werden lässt. Generell sollte man auf alle Wetterlagen vorbereitet sein, dann lässt sich die Reise besser geniessen.**

**Einige Ausrüstungsgegenstände wie Daunen- und Kunstfaserjacken, Fleece, Sonnenhüte etc. können in Leh teilweise sehr günstig und in vernünftiger Qualität gekauft werden.**

---

## Hygiene

- WC-Papier für unterwegs (in den Hotels, Gasthäusern und in unseren eigenen Zeltcamps etc. hat es WC-Papier, auf öffentlichen Toiletten ist dies aber nicht Standard)
- Evtl. Feuchttüchlein
- Waschlappen und kleines Badetuch
- Persönliche Toilettenartikel (Flüssigkeiten auslaufsicher abgefüllt, Seife biologisch abbaubar)

- Desinfektionsmittel für die Hände
  - Hygiene-Artikel für Frauen
- 

### Sonnenschutz

- Gute Sonnenbrille
  - Kopfbedeckung (evtl. mit Krempe oder Nackenschutz)
  - Sonnenschutzcreme und Lippenpomade mit hohem Schutzfaktor (25 – 50)
  - Evtl. Insektenschutzspray (je nach Jahreszeit hat es Mücken, Zecken. In Südbhutan kann auch das Dengue-Fieber ein Risiko sein)
  - Evtl. Handcreme (Ladakh ist sehr trocken)
- 

### Schlafen

- Evtl. Seiden- oder Leinenschlafsack
  - Schlafsack (nur für Reisen mit Übernachtungen bei lokalen Familien oder im Kloster)
  - Stirn- oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
  - Soft-Ohropax (Hundegebell etc.)
- 

### Praktisches

- Evtl. zusammenfaltbare Wanderstöcke für steile Auf- oder Abstiege
- Taschenmesser
- Trinkflaschen oder -beutel für 1 – 2 Liter, evtl. Thermosflasche
- Evtl. Kräuter-/Früchtetebeutel (es gibt vor allem Schwarz-, Grün- und Gewürztee)
- Snacks für zwischendurch (Getreideriegel, Schokolade, Trockenfrüchte etc.), in Leh, Paro und Thimphu gibt es eine Auswahl an Schokolade, Trockenfrüchten und ähnlichem
- Nähzeug
- Säcke für Schmutzwäsche und kleine Plastikbeutel, um das WC-Papier einzustecken (auf Wanderungen)
- Lesestoff, Spiele, Jasskarten, Würfel
- Linsenträger nehmen mit Vorteil auch eine Brille mit
- Evtl. Feldstecher und/oder Höhenmesser
- Evtl. Handy (Roaming funktioniert in Delhi und Bhutan, ist aber teuer. Kein Roaming in Ladakh. In einigen Hotels/Restaurants gibt es kostenloses WLAN)
- Evtl. Stromstecker-Adapter (unsere zweipoligen Stecker passen in der Regel mehr oder weniger, für dreipolige Stecker braucht es unbedingt einen Adapter)
- Evtl. Powerbank, um mobile Geräte wie das Handy aufzuladen (Leistung bis 160 Wh)

Hinweis: In Indien sind GPS-Geräte und inReach Kommunikationsgeräte nicht erlaubt.

---

### Fotoausrüstung

- Kamera, Ersatzbatterien oder -akkus
- Genügend Speicherkarten
- Evtl. Staub- und wasserdichte Fototasche

Der Himalaya ist extrem fotogen und etliche Reisetilnehmer/innen hatten in der Vergangenheit zu wenige Akkus oder Speicherkarten dabei.

Hinweis: Die Benützung von Drohnen ist in Bhutan und Indien nicht erlaubt.

---

### Wichtig: Akkus und Batterien

Alle Akkus und Batterien müssen generell bei Flügen im Handgepäck mitgeführt werden (und nicht im eingetragenen Gepäck), siehe Bestimmungen am jeweiligen Flughafen.

---

Sollten noch Fragen auftauchen, stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung. Anruf oder E-Mail genügt!

Wir wünschen eine gut ausgerüstete Reise  
das Team von Himalaya Tours