



HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in das Himalaya
- Nepal - Bhutan - Ladakh -

Übersicht / Vorschlag für Reiseausrüstung zum Trekking und Überlandfahrten bis zu Höhen um 5000 m

Wenn Sie schon des öfteren in den Alpen unterwegs waren und ggf. mehrtägige Hüttenwanderung unternommen haben, so bringen Sie diese Ausrüstung mit. Dann fehlt für Ihre Trekking-Reise kaum noch etwas. Einige Dinge sind in Kathmandu wesentlich preiswerter zu kaufen als hier in Deutschland ... und lassen Sie sich in einem Outdoor-Geschäft keine steigeisenfeste Stiefel aufschwätzen, da Sie zwar für **alpine** Verhältnisse in über 4.000 m Höhe (Gletscherregion) unterwegs sind, im Himalaya aber überwiegend bis zu über 5.000 m noch durch Kulturlandschaft mit Wiesen, Wäldern und Hochalmen wandern.

Bekleidung

Anorak mit Fliesjacke*)
Wanderhose/ lange Jeans*)
kurze Hose
Ersatzhose
Pullover/Fliesjacke
Ersatzpullover
T-Shirts
Wanderschuhe/leichte Trekkingschuhe
Regenschutz / Regenschirm
Sonnenschutz (Mütze/Hut)
Handschuhe

Übernachtung

mittlerer Schlafsack**)
Trainings-/Jogginganzug
Turn-/Joggingschuhe

für unterwegs

Wanderstecken
Trinkflasche
Foto/Filme/Speicherkarten/Akkus
Tagesrucksack (ca. 35 l)
Sonnencreme - Faktor > 20
Sonnenbrille
Apotheke
Schmerztabletten/Breitbandantibiotikum
Mittel gegen Durchfall
Mittel gegen Erkältung
persönliche Medikamente

Dokumente/Deviesen

Reisepaß - mind. 6 Monate gültig
1 Paßfoto
nur wenn Visa bei Einreise KTM (Nepal) beantragt wird
EUR (kleine Scheine) - Trawler Schecks

***) bei Touren in Höhen über 4.000 m ist winddichte Oberbekleidung unbedingt erforderlich (Jacke, Hose mit Gore-/Sympatex ... - alternativ z.B. Daunen-Jacke)**

*****) beim Camping min. Komfort-Bereich bis - 10 °C**

Im Zweifelsfall berate ich Sie!

HIMATREK-06.2012 - TrekkingInfo -

HIMATREK
GPO Box # 12135
Galkopakha; Kathmandu, Nepal
Tel: ++ 977-1-4359386
www.himatreknepal.com

Geschäftsführer: Govinda Poudel
Tax-No: 302965809
Reg-No: 45144/63/64
Licence-No: 935/065

Vertretung Europa
Klaus Töpfer
Hüssenerstr. 9, D-45886 Gelsenkirchen
Tel: ++49 (0) 209-274699
www.himatrek.de - info@himatrek.de



HIMATREK

Ihr Spezialist für individuelle Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen in das Himalaya
- Nepal - Bhutan - Ladakh -

... weitere Tipps zur Ausrüstung

- gute Wanderschuhe für unterwegs bzw. Trekkingschuhe mit Goretex für längere Touren über 4.000 m.
- ein zweites Paar bequeme Schuhe fürs Camp, z.B. leichte Turn-/Joggingschuhe
- mehrere Paar Wandersocken
- Wanderstöcke, besonders bei Touren in höhere Regionen erleichtern sie den Aufstieg enorm
- warme Jacke (evtl. mit Windstopper) und bei Touren über 4000 m eine Daunenjacke oder gute Goretex-Jacke mit integrierter Vliesjacke
- Regenschutz – der altbewährte Regenschirm kann auch ein idealer Sonnenschirm sein
- Bequeme Outdoor-Bekleidung für tagsüber
- Für abends warmen Pullover oder Weste (Vlies ist zu empfehlen)
- Handschuhe und warme Mütze
- Sonnenschutz, bestehend aus Sonnenbrille, Sonnencreme und Kopfbedeckung
- Tagesrucksack ca. 30 - 35 l für unterwegs
- Schlafsack im Temperaturbereich bis minus 5°C bei Touren über 3.500 m bis minus 10 ggf. bis minus 20°C. Wer leicht friert, für den bewährt sich das Zwiebelprinzip mit zusätzlicher Vlies-Schlafsackeinlage und /oder zusätzlichem Jogging-/Trainingsanzug für die Nacht
- Wasserflasche für unterwegs. Diese kann auch als Wärmeflasche (aufgefüllt mit heißem Wasser) kalte Füße in der Nacht zusätzlich wärmen.
- Taschen- oder noch besser Stirnlampe fürs Zelt (Ersatzbatterien besser Akkus nicht vergessen)
- Einige Energieriegel oder sonst etwas für zwischendurch. Auch eine heimische Salami, ein Schinkenspeck, ... kann für weitere Abwechslung sorgen.
- Etwas zum Lesen (Reiseführer) für die Ruhetage oder besser ein Schreibheft, um im persönlichem Tagebuch die täglichen Erlebnisse festhalten zu können.
- Kamera-Ausrüstung mit genügend Filmen oder Speicherkarten und Ersatzakkus. Akkus (z.B. bei Freunden für diese Reise ausleihen.) Voll aufladen und an jedem Ort mit Stromanschluss nachladen. Unterwegs „on trek“ gibt es keine Möglichkeiten.
- Ein kleines Sortiment an Medikamenten z.B. für Erkältung, Kopfschmerzen, Magen/Darm-Problemen und evtl. einigen Pflastern für Blasen an den Füßen. In Breitband-Antibiotikum ist empfehlenswert. Sprechen Sie bzgl. aller Medikamente (Verträglichkeit) mit Ihrem Hausarzt.

... und ein paar Infos zur Höhenkrankheit:

Die so genannte akute Berg- oder Höhenkrankheit tritt auf, wenn sich der Körper nicht schnell genug an die verringerte Sauerstoffmenge in zunehmender Höhe anpassen kann und dadurch eine Unterversorgung des Gehirns und anderer Körperteile entsteht. Die manchmal sogar lebensbedrohlichen Symptome der Höhenkrankheit lassen sich jedoch weitgehendst vermeiden, wenn man folgende Ratschläge beherzigt:

- Den Körper langsam an die Höhe anpassen d.h. gemütliches Gehen mit entsprechenden Ruhepausen, was bei den Tagesetappen durchaus im Zeitplan einkalkuliert ist. (Gefährden sie nicht Ihre Gesundheit, nur um Ihre Kondition beweisen zu wollen, dieser Fehler wird oft gemacht).
- Vermeiden Sie zusätzliche Überanstreng (Ruhetage/-pausen werden zur Regenerierung/Akklimatisierung eingelegt)
- Sorgen Sie für ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten
- Vermeidung Sie Alkoholgenuss, Nikotin und Schlafmittel
- Machen Sie vorsorglich einen Gesundheits-Check bei Ihren Hausarzt (Blutdruck, Zuckerwerte ... ok?)

Anzeichen sind Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Schwindelanfälle, Schlafstörungen, hoher Herzschlag/Puls auch in Ruhephasen, Leistungsabfall. Im Gebirge bzw. abseits der Zivilisation, ist es besonders gefährlich, Früh- und Warnzeichen des Körpers durch Medikamente oder "eisernen Willen" überspielen zu wollen. Informieren Sie immer Ihren Guide, auch wenn Sie nicht ganz sicher über die bei Ihnen aufgetretenen Symptome sind. Falls sich Ihr Zustand auch nach einer eingehenden weiteren Ruhephase nicht bessert, sondern sich ggf. noch weiter verschlimmert, wird ein sofortiger Abstieg unumgänglich sein. In besonders schweren Fällen muss evtl. ein Helikopter angefordert werden, was aber mit hohen Kosten verbunden ist, die der Teilnehmer selber zu tragen hat.

HIMATREK-06.2012 - TrekkingInfo -

HIMATREK
GPO Box # 12135
Galkopakha; Kathmandu, Nepal
Tel: ++ 977-1-4359386
www.himatreknepal.com

Geschäftsführer: Govinda Poudel
Tax-No: 302965809
Reg-No: 45144/63/64
Licence-No: 935/065

Vertretung Europa
Klaus Töpfer
Hüssenerstr. 9, D-45886 Gelsenkirchen
Tel: ++49 (0) 209-274699
www.himatrek.de - info@himatrek.de