



# HIMATREK

Spezialist individueller Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen im 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 die Trekking-Reise kaum noch etwas. Einige Dinge (Ausrüstung, Bekleidung, einfache Medikamente) sind in Kathmandu wesentlich preiswerter zu kaufen (*diese Möglichkeit haben auch Reisende nach Bhutan*) als hier in Deutschland ... und lassen Sie sich in einem Outdoor-Geschäft keine steigeisenfeste Stiefel aufschwätzen, da Sie zwar für alpine Verhältnisse in über 3.500 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\*)  
Wanderhose / lange Jeans\*)  
kurze Hose  
Ersatzhose lang/kurz  
dicke Fliesjacke  
Leichter Pullover oder Weste  
T-Shirts  
leichte bis mittlere Trekkingschuhe  
Wandersocken  
Regenschutz / Regenschirm  
Sonnenschutz (Mütze/Hut)  
Handschuhe / Schal  
warme Mütze  
langärmelige Funktionsunterwäsche  
*je nach Jahreszeit / Höhe*

### für unterwegs

Wanderstecken  
1 l Trinkflasche  
Foto/Filme/Speicherkarten/Akkus  
Tagesrucksack (min. 35 l)  
Sonnencreme - Faktor > 20  
Sonnenbrille  
Taschen-/Stirnlampe  
Grödeln, bei Passüberschreitungen \*\*\*)

### Apotheke

Mittel gegen Kopfschmerzen  
Mittel gegen Magen-/Darmprobleme  
Mittel gegen Erkältung  
Breitbandantibiotikum  
Desinfektionssalbe  
Pflaster  
persönliche Medikamente  
*bzgl. Medikamenten-Verträglichkeit sollte der Hausarzt konsultiert werden*

### Übernachtung

Schlafsack Komfortbereich bis - 5 °C\*\*)  
Trainings-/Jogginganzug  
Waschzeug, großes Handtuch  
Turn-/Joggingschuhe

### Dokumente / Devisen

Reisepass - mind. 6 Monate gültig  
1 Passfoto  
*nur wenn Visa bei Einreise KTM (Nepal) beantragt wird*  
EUR in Noten

*\*) bei Touren in Höhen über 4.000 m ist winddichte Oberbekleidung zwingend erforderlich:  
Gore-, /Sympatex, ... Jacke mit Flies (alternativ Daunenjacke), dicke Hose, ...*

*\*\*) bei Camping-Trekking je nach Übernachtungshöhe min. Komfort-Bereich bis - 20 °C*

*\*\*\*) bei Überquerung hoher Pässe ist immer mit Schnee und vereisten Stellen zu rechnen,  
dies betrifft insbes. den Cho La (Khumbu) und Larke La (Manaslu)*

## Im Zweifelsfall berate ich sie!

... und ein paar weitere Reisetipps auf den nächsten Seiten:

HIMATREK-2020 - trekking-reise-info -

### HIMATREK

GPO Box # 12135  
Sitapaila, Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4034927  
www.himatreknepal.com

### Büroleitung:

Bal Krishna Paudyal  
Tax-No: 302965809  
Reg-No: 45144/63/64  
Licence-No: 935/065

### Beratung und Buchung:

Petra Carstensen  
D-21465 Reinbek  
Tel: ++49(0)40 7224633  
info@himatrek.de  
petra.c@himatrek.de



## Visum für Nepal

Das Visum erhält man problemlos bei der Einreise im Flughafen Kathmandu. Die Kosten betragen für

15 Tage: 30 USD\*)  
30 Tage: 50 USD\*)  
90 Tage: 125 USD\*)

Es ist mehrfache Einreise möglich (multiple entry) und kann in EUR (Umrechnung zum Tageskurs) bezahlt werden. Für Reisende, die Nepal nur als „Stop-Over“ besuchen (z.B. Bhutan) gibt es Transitvisa (max. 2 Nächte für 5 USD\*) je Einreise. \*) Änderungen vorbehalten

Es ist sinnvoll, den Antrag vorab (max. 14 Tage von Ankunft in Kathmandu) online zu beantragen:  
<http://www.online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa>

## Visum für Bhutan

Das Visum für Bhutan wird durch uns bzw. unseren Partner Laya Tours & Treks besorgt. Der Visa-Antrag wird bei Buchung zugesandt. Der Reisepass muss nicht eingereicht werden. Es genügt eine Kopie der eingeschweißten Seite mit dem Lichtbild des Passes.

## Visum für Indien (Ladakh)

Seit Ende November 2014 erhält man ein Visa-on-arrival gültig für 30 Tage. Weitere Infos hierzu:  
<http://www.indienaktuell.de/magazin/tourismus/deutsche-berechtigt-zur-nutzung-des-touristenvisums-bei-ankunft-freigegeben-durch-elektronische-reiseautorisierung-658489>  
und:  
<https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html>

Ansonsten muss die Beantragung in Deutschland persönlich beim je Bundesland zuständigen Konsulat online per Internet erfolgen. Es empfiehlt sich, die Dienste einer Visa-Agentur in Anspruch zu nehmen.

## Impfungen

Impfungen sind für Nepal, Bhutan und Ladakh nicht vorgeschrieben. Eine ggf. notwendige Auffrischung gegen Typhus, Polio, Tetanus, Diphtherie, ... ist ratsam. Schutz gegen Hepatitis A und (B) ist zu empfehlen.

### **... 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 Überanstrengung (Ruhetage/-pausen werden zur Regenerierung/Akklimatisierung eingelegt und sind in unseren Tourprogrammen berücksichtigt)
- 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?)

HIMATREK-2020 - trekking-reise-info -



# HIMATREK

Spezialist individueller Trekking-, Erlebnis- und Kulturreisen im Himalaya  
- Nepal - Bhutan - Ladakh -

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.

***Es gibt keine Medikamente gegen die Höhenkrankheit,  
schon gar keine vorbeugenden!***

HIMATREK-2020 - trekking-reise-info -

**HIMATREK**  
GPO Box # 12135  
Sitapaila, Kathmandu, Nepal  
Tel: ++ 977-1-4034927  
www.himatreknepal.com

**Büroleitung:**  
Bal Krishna Paudyal  
Tax-No: 302965809  
Reg-No: 45144/63/64  
Licence-No: 935/065

**Beratung und Buchung:**  
Petra Carstensen  
D-21465 Reinbek  
Tel: ++49(0)40 7224633  
info@himatrek.de  
petra.c@himatrek.de