

# Ausrüstungsliste für Winterreisen in Tibet

---

## Gepäck

- Robuste Tasche, Rucksack oder 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, werden evtl. für Permits gebraucht (Automatenfotos sind o.k.)
  - Flugtickets, falls diese nicht erst im Land abgegeben werden
  - Bargeld in US\$, andere Währungen wie CHF, Euro, etc. sind teils nur schwierig oder gar nicht zu wechseln
  - Evtl. Bankkarte, an Flughäfen und in grösseren Orten gibt es Bancomaten, ausserhalb eher keine. 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

- Warme Unterwäsche, lange Unterhosen (evtl. aus Merinowolle)
- Shirts oder Hemden (aus Merinowolle und Kunstfaser sind ideal zum Laufen)
- Langarm-Shirt, leichter Pullover oder Fleece
- Warmer Fleece-Pullover oder Jacke, evtl. Softshell
- Robuste, warme Freizeit- oder Trekkinghose
- Evtl. Thermohose
- Wasser- und winddichte Regenjacke (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. wasser- und winddichte Regenhose (Gore-Tex oder ähnlich)
- Evtl. Regenschirm oder Poncho
- Evtl. wasserdichte Gamaschen (es hat generell zwar nicht viel Schnee, aber je nach Wetter kann es natürlich haben)
- Warme Daunen- oder Kunstfaserjacke (für kalte Abende in der Höhe)
- Komfortabler, warmer und wasserdichter Wanderschuh (gut eingelaufen)
- Warmer Winterstiefel (Sorel oder ähnlich)
- Turn- oder Freizeitschuh
- Warme Socken
- Warme Mütze und Handschuhe
- Halstuch, Buff oder Gesichtsmaske etc. gegen Wind, Staub und Kälte
- Evtl. Badebekleidung (allenfalls hat es in Hotels im Flachland einen Swimming-Pool, heisse Quellen unterwegs, etc.)

**Wichtiger Hinweis: In den letzten Jahren kommt es immer wieder zu ungewöhnlichen, den Jahreszeiten nicht entsprechenden Wetterlagen. So kann es beispielsweise überdurchschnittlich regnen, was die Wege matschig oder sogar unpassierbar werden lässt. Generell sollte man auf alle Wetterlagen vorbereitet sein, dann lässt sich die Reise besser geniessen. Nehmen Sie besser genügend warme Kleider mit und am besten solche, welche sich kombinieren und übereinander im Schichtenprinzip anziehen lassen.**

---

## 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)
  - Evtl. Handcreme (etliche Regionen in Tibet sind sehr trocken)
- 

## Schlafen

- Evtl. Seidenschlafsack oder Schlafsack
  - Stirn- oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
  - Soft Ohropax (Hundegebell etc.)
- 

## Praktisches

- Evtl. zusammenfaltbare Wanderstöcke für steile Auf- oder Abstiege
- Taschenmesser (Hinweis: nicht mitnehmen für Reisen mit Zugfahrten, da Messer auf chinesischen Zügen verboten sind. Ausgenommen Shigatse-Lhasa, wo das Messer im Hauptgepäck mit dem Auto gesandt werden kann)
- Trinkflaschen oder -beutel (Platypus) für 1 – 2 Liter, und Thermosflasche
- Evtl. Kräuter-/Früchteteebeutel (es gibt vor allem Schwarz-, Grün- und Gewürztee)
- Snacks für zwischendurch (Getreideriegel, Schokolade, Trockenfrüchte etc., in grösseren Orten gibt es eine gewisse Auswahl an Schokolade, Trockenfrüchten und ähnlichem)
- Evtl. ein Essbesteck (für die, welche im Restaurant mit den Essstäbchen zu kämpfen haben)
- 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
- Evtl. Handy (Roaming funktioniert in Tibet, ist aber teuer. In einigen Hotels/Restaurants gibt es 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

Hinweis: In Tibet sind GPS-Geräte und inReach Kommunikationsgeräte verboten.

---

## 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 nicht genügend Akkus oder Speicherkarten dabei.

**Hinweis: Die Benützung von Drohnen ist für westliche Touristen in Tibet nicht erlaubt (nur in China registrierte Drohnen sind in gewissen Regionen erlaubt).**

---

## Wichtig: Akkus, Powerbanks und Batterien

Alle Akkus, Powerbanks und Batterien müssen generell bei Flügen im Handgepäck mitgeführt werden (und nicht im eingetragenen Gepäck), siehe Bestimmungen am jeweiligen Flughafen. Powerbanks dürfen eine maximale Leistung von 160 Wh aufweisen.

---

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