

Ausrüstungsempfehlung für Himalayareise mit Jacob Zurl

Viele Fragen lassen sich meist durch ein Telefonat schon beantworten. Zögere nicht und melde dich bei Reiseleiter Jacob Zurl 0660 486 90 70.

Transport

Große **Reisetasche** oder großer **Koffer**: Auf unserem Flug nach Delhi ist ein Gepäckstück mit 23kg inkludiert. Beim Handgepäck sind 8kg mit folgenden Abmessungen frei: 55 x 40 x 23 cm. Es wird empfohlen beim Flug die Wanderschuhe, lange Hose, Shirt, Pullover und Jacke zu tragen um leichter mit der Gewichts- und Volumensbeschränkung zurecht zu kommen. Während der Trekkingtour können wir den Koffer oder die Tasche im Guesthouse deopnieren.

Drybag: 30 – 40l für den Gepäcktransport während der Trekkingreise. Tipp: Zudem eignet er sich während der Radreise hervorragend um schmutzige oder nicht benötigte Kleidung darin zu verstauen.

Rucksack: Empfohlen wird ein kleiner Tagesrucksack mit etwa 22 – 28l für die Trekkingtour mitzunehmen. Tipp: Beim Fliegen als Handgepäck.

Spezielle Ausrüstung Radfahren

Mountainbike oder Crossrad – im Zuge dieser Reise kann ein Leihrad gemietet werden. Es wird empfohlen diese Option zu wählen, da es vor Ort in der Regel nicht möglich ist, im Falle des Falles entsprechendes Ersatzmaterial zu kaufen. Die Leihräder sind gut gewartet, mit Ersatzmaterial ausgestattet und guter Qualität – Scheibenbremse, 27 Gang Shimano Schaltung.

Radschuhe – unbedingt sollte diese Reise mit den eigenen Radschuhen bewältigt werden. Mit oder ohne Clips.

Pedale und eigener Sattel – es wird empfohlen den eigenen Sattel und eigene Pedale mitzunehmen.

Helm – Ein Radhelm ist auf dieser Reise verpflichtend.

Zwei **Trinkflaschen**

Bekleidung Rad

2 x kurze Radhose

2 x kurze Radtrikots

2 Paar Radsocken

Dünne Regenjacke

Wintertrikot (warmes langärmliches und winddichtes Trikot)

Beinlinge oder lange Radhose

Spezielle
Ausrüstung
Trekking

Klettergurt, Karabiner, Seil, Steigeisen – ist im Preis dieser Reise inkludiert und wird bei Benötigung von Partner in Indien zur Verfügung gestellt.

Wanderschuhe: knöchelhohe, stabile Trekkingschuhe mit guter stabiler Profilsohle; bedingt steigeisentauglich. (Entsprechend der Bedingungen erfolgt der Aufstieg der letzten 100 bis 400 Höhenmeter am Gipfeltaag entweder mit Steigeisen oder nur mit den Wanderschuhen. Abhängig ist dies vom Winter davor, sowie etwaigen Niederschlägen im Frühjahr.)

Trekkingsocken

Trinkflasche - Tipp: Die Trinkflasche vom Radfahren geht auch.

Stirnlampe

Spezielle
Kleidung
Trekking

Kurze Wanderhose

Lange Wanderhose – wasserabweisend und winddicht

Unterwäsche – lange Unterhose und Unterhemd aus Funktionsstoff

Dünne **lange Handschuhe**

Regenjacke

Outdoorjacke – Softshell, Merinowolle, Fleece

Dünne **Daunenjacke** – für den Abend wenn die Sonne schon untergegangen ist und es kühl wird.

Allgemein

Schlafsack: Daunen- oder Kunstfaser. Komfortbereich etwa bei 0-5°C

Sonnenbrille: Eventuell zwei Brillen mit unterschiedlich stark abdunkelten Gläsern.

Kopftuch oder **Haube**. Eventuell auch ein Kapperl

Plastiksack für Schmutzwäsche

Persönliche **Tolittenartikel** (Zahnpasta, Zahnbürste, Duschgel, Feuchtigkeitscreme ...) inkl. kleines Handtuch

Sonnencreme – LSF 30 und LSF 50

Reisepass: bei Reiseantritt mindestens 6 Monate gültig + 2 leere Seiten im Pass. Visum ist im Vorfeld zu beantragen – wird über Jacob Zurl

Leichte, bequeme **Freizeitschuhe** für untertags nach der Rad-, Trekkingtour bzw. auch beim Sightseeing in Manali, Leh, Hemis und Delhi.

Schlappen: Um nach der Radtour oder dem Trekking die Füße zu lüften.

Reiseapotheke: Ibuprofen, Mittel für Magen und Darmprobleme, Nasenspray, Hustensaft. Alles weitere nach Abstimmung mit Jacob Zurl

Temperaturen bei der Radreise:

Grundsätzlich erwartet uns sicheres und warmes Wetter. Meist sind wir mit kurzer Hose und kurzen Trikot unterwegs. Es kann natürlich sein, dass es in der Früh beim losfahren noch kälter ist. Daher empfiehlt es sich eine Kleidung so zu planen, dass man im Zwiebel-Prinzip sich ausziehen kann und die Kleidung ablegt. Beinlinge oder eine warme langärmelige Jacke sind schnell ausgezogen und können leicht im Betreuerfahrzeug verstaut werden. Normalerweise erreichen untertags die Temperaturen bis zu 25°C in 4.000m Höhe (Es kann heißer, jedoch auch kälter sein). Die Nächte im Zelt sind kühl und fallen in 4.000m Höhe normalerweise auf etwa 10°C. Bequeme warme Kleidung ist hier wichtig!

Temperaturen und Bekleidung bei der Trekkingreise:

Prinzipell gleich wie beim Radtour. Lediglich die letzte Nacht im Basecamp (4.900m) hat es in der Nacht Temperaturen um die 0°C. Es hat keinen Sinn einen Schlafsack für Comforttemperatur Minus 10°C Grad mitzunehmen, nur weil man Angst hat zu frieren. Euer Schlafsack sollte eine Comforttemperatur bei etwa +5°C bis +8°C Grad haben und die letzte Nacht im Basecamp wird durch zusätzliche Kleidung ausgeglichen. Ansonsten wird euch während den zwei Wochen davor ständig zu warm sein. Außer am Gipfeltag gehen wir immer leicht bekleidet. Kurze Hose, kurzes Leiberl und wenn es etwas kühler ist Fleece Pullover/Sweater oder die Softgel Jacke. Am Gipfeltag startet unsere Tour um 2:00 Uhr in der Früh. Die Temperaturen werden um die 0°C liegen und kurz vor Sonnenaufgang wenn wir den Gipfel erreichen kann es durchaus sein, dass wir -5°C haben. Durch die Höhe füllen sich die Temperaturen auch extremer an als sie für uns sonst wären. Ich empfehle eine lange Unterhose und drüber eine winddichte und wasserabweisende langen Wanderhose. Als Unterleiberl ein Funktionsleiberl, dann den Fleece Pullover und drüber die Softsheeljacke. Wenn zusätzlich noch stärker Wind geht ziehe ich noch die Regenjacke drüber.

Ablauf –Radreise:

Am Abend vor der jeweiligen Etappe besprechen wir in der Gruppe die Tour für den nächsten Tag, sowie Abfahrtszeit und Wetter. Während der Radtour fährt bitte jeder sein eigenes Tempo! Außer einer Wind/Regenjacke, Trinkflasche und einem Lunch-Paket oder ein paar Riegeln ist nichts zum mitführen.

Wir haben ein Begleitfahrzeug das uns während der Tour begleitet. Der Transportwagen fährt vor baut die Zelte auf, bereitet warmes Wasser vor, fängt an zu kochen und empfängt uns mit Teeoder Kaffee.

Ablauf-Trekkingreise:

Während der Trekkingreise bleibt der Koffer oder die Reisetasche mit allen nicht benötigten Sachen in unserer Unkerkunft in Leh. Die benötigte Ausrüstung verstauen wir jeweils in einem Seemannsack, welcher von den Eseln täglich von Zeltplatz zu Zeltplatz transportiert wird. Während der Wanderung haben wir am Rücken nur einen Tagesrucksack (22-28Liter) mit ein oder zwei Trinkflaschen, Lunch-Paket, Fotoausrüstung und einer Regenjacke. Alles andere wie, Schlafsack, Daumenjacke, lange Hose, Stirnlampe, Wechselkleidung, Schlapfen, Hygienebeutel mit Zahnbürste, Zahnpasta und Medikamenten wird von den Eseln getragen – Das Gewicht dieses Sacks sollte nicht mehr als 10kg sein.