



## REISEINFORMATIONEN

### Kontaktadressen

Für den Fall der Fälle finden Sie hier unsere Kontaktdaten. Für wichtige Nachrichten von Daheim: Das Mobiltelefon von Tundup Dorjey ist die beste Option, da er immer weiß, wo wir sind (wir sind manchmal aus der Mobilfunkzone heraus) und am schnellsten Nachrichten weitergeben kann. Die Nummer ist: **0091-9858394400**

#### Overland Escape

Mr. Dorjey Gyaltsan (Tsetan)

Vardman Crown Mall, 251-252, Second Floor, Plot No. 02, LSC, Sector 19 Pocket 1, Dwarka/Delhi

Telefax: (011) 28041306

Mobile: 8802007474

#### Overland Escape

Mr. Tundup Dorjey

Raku Complex, Fort Road, Leh 194101, Ladakh, India

Ph: +91 1982 250858 Telefax: 01982 255881

Mobile: 9858394400 oder 9419218545

Mail: info@overlandescape.com

#### Nana Ziesche

Mobil: (0)8629 889 526 (Indien)

(0)9469 26 3525 (Ladakh)

### Ankunft

#### Flughafen Delhi

Nach dem Flughafenumbau 2010 ist der Flughafen wie jeder andere Internationale Flughafen auch. Man findet sich gut zurecht und die Menschen sind hilfsbereit. Man muss zuerst nach Indien einreisen, dann sein Gepäck holen und dann wieder neu einchecken. Jet Airways fliegt vom gleichen Terminal, wo die internationalen Flüge ankommen.

#### Flughafen Leh

Leh hat einen sehr kleinen übersichtlichen Flughafen. Wir werden abgeholt und fahren in die Unterkunft.

Für den **Rückflug** (Leh-Delhi): Falls wir vergessen, es während der Reise noch einmal anzusagen: Für den Flug Leh-Delhi gibt eine Regelung, die manchmal zutrifft, manchmal nicht, nämlich bzgl. des Handgepäcks. Manchmal ist kein Handgepäck im Flugzeug erlaubt – ausgenommen sind Wertgegenstände (wozu auch die Fotoausrüstung gehört) und wichtige persönliche Medikamente. D.h. man packt am besten so, dass man zur Not das Handgepäck abgeben kann und nur die Ausnahmen in der Hand behält.

### **Unterkünfte**

Im Winter haben nur einige Unterkünfte in Leh geöffnet, außerhalb sind jedoch in den Dörfern meistens Homestays bei Familien möglich. In den Leh-Hotels gibt es zentrale Heizsysteme, in den Guesthouses werden kleine Gasöfen in die Zimmer gestellt. Abends sitzt man jedoch meistens mit der Familie in der warmen Wohnküche. Zu den Vouchern steht etwas auf dem Papier „Ein paar Worte zu...“. Beim Homestay sind die Schlafzimmer ungeheizt und oftmals unter 0°C, d.h. die Mitnahme eines Schlafsacks ist notwendig. Zusätzlich erhält man dicke Decken. In der Wohnküche ist es jedoch zum Sitzen angenehm warm.

### **Gepäckaufbewahrung**

Selbstverständlich kann das Gepäck, welches nicht auf einen Trek, einen mehrtägigen Autoausflug o.ä. mitgenommen werden möchte, unentgeltlich in der Unterkunft gelagert werden. Überall gibt es dafür spezielle Räumlichkeiten, von wo auch bisher nie etwas abhanden gekommen ist.

### **Verpflegung**

Ladakh und Indien sind überwiegend vegetarische Länder. In den Hotelbuffets und Restaurants erhalten Sie aber überall problemlos Fleischgerichte. Anders ist es bei den Homestays, wo nur vegetarisch serviert wird und bei den Trekkingtouren, wo die Nahrung u.a. aus Aufbewahrungsgründen ebenfalls vegetarisch ist. Wer seine Trekkingmahlzeiten mit Fleisch anreichern möchte, nimmt sich Landjäger, Salami oder sonstige gut haltbaren Wurstprodukte von daheim mit.

Wer mit seiner Nahrung bestimmten Vorschriften folgen muss (cholesterin- oder fettarm, Allergien o.ä.), gebe uns bitte unbedingt **vor** der Reise Bescheid!

Wir haben Vollpension in Ladakh, d.h. für alle Mahlzeiten ist gesorgt. Heißgetränke sind incl., Softdrinks und Alkoholika (in den ersten Tagen bitte nicht!) müssen extra gezahlt werden.

### **Ausrüstung**

Ob Rucksack, Reisetasche oder Koffer für das große Gepäck mitgenommen wird, ist Geschmackssache, zum Trekken eignen sich alle Behälter gleich gut. Die Wege zur und von der Unterkunft sind jedoch oftmals nicht kofferrollenfreundlich.

- ✓ guter Schlafsack (bis ca. -5° C; auch wenn es in den Zimmern wärmer ist), evtl. Innenschlafsack
- ✓ gut eingelaufene, knöchelhohe Trekkingstiefel
- ✓ Turnschuhe o.ä. als Ersatz, evtl. Badeschlappen
- ✓ warme lange Hose
- ✓ warme Unterwäsche
- ✓ winddichte warme Jacke (gerne Daune), dicker Pullover (z.B. Fleece)
- ✓ Wandersocken
- ✓ Sonnenhut (sehr wichtig!) und warme Mütze
- ✓ Schal/Halstuch, Handschuhe
- ✓ Tagesrucksack für Kamera, Trinkflasche, Pullover etc. bei Tagesausflügen oder bei der Trekkingtour

- ✓ Wasserflasche (mind. 1 Liter), evtl. 2. Trinkflasche + Thermosflasche
- ✓ evtl. kleine Wärmflasche
- ✓ Micropur oder Wasserfilter
- ✓ Sonnencreme/Sunblocker, Lippenchutz, gute Sonnenbrille / Gletscherbrille
- ✓ Sitzunterlage für Wanderpausen, Taschenlampe, evtl. Feuerzeug
- ✓ Bauchbeutel für Papiere und Schecks
- ✓ evtl. Photoapparat (mind. 1 Film/Speicherkarte/Akku mehr als geplant), evtl. Fernglas, evtl. Aufnahmegerät – während des Treks können die Akkus nicht aufgeladen werden
- ✓ Handtuch (Homestay, Trek), Toilettenartikel, feuchte Tücher für Körpersäuberung bei Trek, fetthaltige Creme (Cold Creme), für Geräuschempfindliche Ohrenstöpsel
- ✓ persönliche Medikamente
- ✓ Kopien von Reisepass und Visum

### **Gesundheit**

Impfungen sind nicht vorgeschrieben, werden also nicht per Impfzeugnis kontrolliert. Empfohlen sind Impfungen gegen Hepatitis, Tetanus, Polio und evtl. Typhus. Spätestens 6 Wochen vor Reiseantritt sollte diesbezüglich der Arzt/die Ärztin aufgesucht werden. Empfohlen wird ebenso ein allgemeiner Gesundheits-Check sowie eine Beratung bei speziellen körperlichen Problemen.

Höhenkrankheit: Theoretisch braucht der Körper pro 1.000 Höhenmetern eine Anpassungswoche. Demnach ist man in Leh auf 3.500 m Höhe erst nach 3,5 Wochen fit. Wie der Körper mit Höhe umgeht, ist genetisch bedingt. Alter, Fitness, Körpergewicht etc. haben keinen Einfluss darauf. Wir raten bei einer Anreise per Flugzeug: Unbedingt 24 Stunden Ruhe einhalten! Höhenbedingte Kopfschmerzen lassen sich mit Ibuprofen lindern. Bei weiteren Symptomen wie Schlaflosigkeit, Halluzinationen, Schwindel und Herzklopfen muss unbedingt gehandelt werden und zwar entweder durch Abstieg oder ein Sauerstoffzelt. Im Militärkrankenhaus in Leh befindet sich eines (es kommt auf unseren Reisen extrem selten vor, dass jemand ins Krankenhaus muss – in 12 Jahren 1 Person)

Magen- und Darmerkrankungen: In Indien gibt es einige sehr böse Krankheitserreger wie Lamlien und Amöben (diese fehlen glücklicherweise in Ladakh). In den meisten Restaurants ist die Hygiene nicht zu beanstanden. Zur Vermeidung von lästigen Magen- und Darmerkrankungen empfiehlt es sich jedoch, auf rohe Salatzutaten zu verzichten, wenn nicht ganz sichergestellt ist, dass diese mit keimfreiem Wasser gewaschen wurden. Auch ist häufiges Händewaschen eher von Vorteil. Für das Trekking in Ladakh sollten Wasserreinigungsmittel (Micropur forte, SteriPEN oder Wasserfilter) benutzt werden. Viele (auch westliche) Medikamente können in ganz Indien preiswert gekauft werden. Die Versorgungslage in Ladakh mit Amchis sowie nach westlichen Methoden praktizierenden ÄrztInnen ist gut.

### **Geld**

Die einheimische Währung sind Rupien, ca. 70 Rp = 1 Euro. Bargeld ist gut zu tauschen. Es ist nicht nötig, Rupien in der BRD zu kaufen. Im internationalen Flughafen sind Wechselstuben, die rund um die Uhr geöffnet haben und zu einem guten Kurs wechseln. Kreditkarten sind in Indien gut nutzbar, nur in Ladakh werden sie als Bezahlung nur in größeren Souvenirgeschäften angenommen oder mit hohen Gebühren beim Abheben von Bargeld belastet. Es gibt in Leh ATM-Automaten, die aber seltenst nicht funktionieren.



Dafür gibt es Geldwechselstuben, die ohne lange Wartezeiten zu einem ordentlichen Kurs Bargeld und Reiseschecks wechseln.

**Sollte es wegen der Geldreform zu Schwierigkeiten kommen: wir legen gerne aus und schreiben hinterher eine Rechnung!**

### **Visum**

Siehe Extra-Datei

### **Uhrzeit**

In Indien und Ladakh ist die Uhr in der Winterzeit 4,5 Stunden weiter als bei uns. Wenn es hier 12 Uhr ist, ist es dort 16:30 Uhr.

### **Mitbringsel**

Wer in Indien/Ladakh Leuten gerne eine Freude mit Geschenken machen möchte, fragt sich sicherlich, was denn sinnvoll ist. Ladakhis freuen sich z.B. über Blumen- und Pflanzensamen (Radieschen wachsen z.B., sind aber weitgehend unbekannt) und Hautpflegeprodukte (gegen trockene Haut). Typische "Souvenirs" aus der Heimat sind in ganz Indien beliebt. In den Andenkenläden der eigenen Stadt stößt man sicherlich auf einige passende Stücke. Wer zu einem (Essens)Besuch eingeladen wird, bringt höflicherweise etwas zu essen mit wie Kekse, Früchte oder besondere Getränke (besonders beliebt sind Naschsachen von daheim wie Gummibärchen, Marzipan oder Schokolade). Nett ist es, ein kleines Fotoalbum mit Bildern von zuhause dabeizuhaben (Familie, Wohnung, Arbeitsplatz, örtliche Sehenswürdigkeiten etc.), welches man sich gemeinsam anschauen kann.

An Medikamenten können in Ladakh Augentropfen sinnvoll sein, da recht viele an entzündeten Augen leiden.

Wer nicht individuelle sondern Geschenke für die Allgemeinheit mitbringen möchte, könnte Schulen unterstützen. Überall werden Schulutensilien gerne genommen: Stifte, Wasserfarben, Scheren, Kleber, Tesafilm, (Mal)Papier bzw. Gemeinschaftsspielzeug für die Kinder wie Bälle, Frisbeescheiben o.ä. In Leh kann man einiges davon und auch kleine Bücher erwerben (im Laden bei der Moschee) und somit Schulbibliotheken bereichern. Gute warme Kleidung (für Nonnen und Mönche in rot und nur (!) in neu – bereits getragene Kleidung gilt als sehr respektlos) wird auch immer gerne genommen. Insbesondere die tibetischen Flüchtlinge können Wintersachen gut gebrauchen. Diese gibt man in Choglamsar ab.

**Aber** vergessen Sie nicht: Ladakh ist kein armes Land. Alle haben ein Dach über dem Kopf, Kleidung (die gute steckt oftmals in der Kiste für bessere Gelegenheiten, auf dem Feld zieht man lieber alte Sachen an) und genügend Nahrung, um satt zu werden.

Einige der schönsten Mitbringsel kosten gar kein Geld – Spielideen (z.B. Klatschspiele), Gesangsdarbietungen und Zaubertricks können Sprachbarrieren überwinden und gut zur allgemeinen Unterhaltung beitragen. Auf diese Weise kann man leicht Herzen gewinnen und kulturelle Unterschiede verschmelzen lassen.

### **Trinkgeld**



Natürlich möchte jedeR gerne wissen, was ein übliches Trinkgeld ist. Leider ist diese Frage nicht leicht zu beantworten, da sich Ladakhis immer gerne mit einem „As you like“ aus der Affäre ziehen. Die tatsächlich gegebenen Trinkgelder haben auch eine sehr große Spannbreite. Als Arbeitsanerkennung hat das Trinkgeld jedoch eine wichtige Funktion.

Unser Tipp: ca. 40,- Euro pro Reiseperson verteilen wir gemeinsam nach Gefühl und Arbeitsleistung auf Gepäckträger, Trekkingbegleitteam, Taxifahrer, Führer etc.

### **Strom**

In Ladakh gibt es Strom. Allerdings nicht überall und zu jeder Zeit. In Dörfern abseits der Hauptstraße ist entweder keiner oder es können Glühbirnen mit Solarzellen zum Leuchten gebracht werden. In Leh ist der Strom fast täglich für mehrere Stunden unterbrochen. Internet-Cafes und gute Hotels benutzen zur Überbrückung oft knatternde laute Generatoren. Wer mit Digitalkamera reist, sollte genügend Akkus mitnehmen und so oft aufladen wie möglich. Die Stecker passen ohne Adapter in die Steckdosen. Wer die Schneeleoparden besucht: im Basecamp gibt es einen kleinen Generator zum Akkuaufladen.

### **Kommunikation**

In Ladakh gibt es nur in Leh und den größeren Orten Telefone. Internetcafes gibt es nur in Leh. Deutsche Mobiltelefone funktionieren nicht. Indische Mobiltelefone sind nur in Leh und engerem Umkreis zu empfangen. Am Flughafen kaufbare SIM-Karten funktionieren in Ladakh nicht – freuen Sie sich einfach auf eine handyfreie Zeit! Satellitentelefone sind völlig verboten, man darf sie nicht einmal einführen und riskiert dabei eine Strafe.

### **Programmänderungen**

Es kann sein, dass Sie durch Unwohlsein, neue Programmideen, wetterbedingte Änderungen oder sonstigen Gründen wünschen, Ihr gebuchtes Programm zu ändern. Das ist in den meisten Fällen völlig unproblematisch machbar, muss nur mit unseren Kollegen vor Ort schriftlich vereinbart werden.

An Wanderungen, Bergbesteigungen, sportlichen Betätigungen aller Art und ähnlichen, mit besonderen Risiken verbundenen Unternehmungen beteiligt sich der/die Reisende auf eigene Gefahr. Die Reiseveranstalterin haftet insoweit nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Manche Reisen führen teilweise in touristisch abgelegene Gebiete und sind daher mit besonderen Risiken verbunden (z.B. Wetterbedingungen, Straßenverhältnisse, gesundheitliche Vorsorge, lokale Fahrzeuge, einfache Unterkünfte). Da diese Gegebenheiten der Reise einen gewissen Expeditionscharakter geben, übernimmt Ladakh Travel im Hinblick auf diese Risiken keine Haftung.

Abweichungen und Änderungen einzelner Reiseleistungen von dem vertraglich vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Abschluss notwendig werden und von uns nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind gestattet, soweit die Abweichungen und Änderungen nur geringfügig sind oder die Durchführung der Reise in geänderter Form zumutbar ist. Änderungen der angegebenen Fahrtrouten oder Zwischenübernachtungen gelten nicht als Änderung der Leistung, wenn dennoch alle erreichbaren Zielorte für die vereinbarte Dauer aufgesucht werden oder die Änderung auf



einer Entscheidung der Reisetilnehmer in Absprache mit dem örtlichen Reiseveranstalter beruht. Ebenso ist die ausnahmsweise Unterbringung in einer anderen, aber gleichwertigen Unterkunft möglich.