



Abenteuerreisen GmbH

Karl-Liebknecht-Str. 129 • 04275 Leipzig

Fon: 0341-3919622 • Fax: 0341-3919624

Web: www.adventuretrain.de

E-Mail: info@adventuretrain.de

Indien - Garhwal

Wanderung zum Götterberg, Gangesquelle & Yogis

- **Delhi, Altstadt, Tempel & Red Fort**
- **10 Tage Trekking zum Götterberg Shivling 6543 m**
- **Pilgerstätten Kedernath + Gangotri**
- **Yogis und Sadhus**
- **Ganges Quelle**
- **Bunte Pilgerstädte Hardwar und Rishikesh**
- **Kulturverlängerungsmöglichkeit: 4 Tage Agra & Jaipur**

Nach dem Start in der turbulenten und farbenprächtige Millionenmetropole Delhi, führt die Reise in die landschaftlich grandiose Himalaya Region des Garhwal. Diese wird durchzogen von vier berühmten Flüssen, dem Ganges, dem Yamuna, dem Alaknanda und dem Mandakini, deren Zusammenflüsse den Hindus seit jeher als heilige Orte gelten. Garhwal ist der Inbegriff des Pilgerlands für jeden gläubigen Hindu. Über den Ort Rishikesh (gilt als Zentrum und Lehrstätte der indischen Philosophie, des Yoga und der Meditation) erreichen Sie den Gebirgsort Gaurikund. Von hier führt die Wanderung zum heiligen Pilgerort Kedernath, wo Sie rituelle Zeremonien (Puja) der Hindus erleben können. Im Hintergrund thront dabei der mächtige schneebedeckte 6890 m hohe Kedernath Peak. Das nächste Ziel ist der Pilgerort Gangotri mit dem Gangestempel. Hier startet die Trekkingtour auf dem Pilgerpfad bis zur Gangesquelle, die aus einem gewaltigen Gletschermaul entspringt. Sie gelangen jetzt in eine grandiose Bergwelt mit über 40 Sechstausendern, wobei der 6543 m hohe formschöne Obelisk Shivling jeden in seinen Bann zieht. Unterwegs begegnet man vielen pilgernden Hindus und Sadhus. Die Zelte werden an schönen Blumenwiesen oder in der Nähe von Gebirgsseen aufgeschlagen. Für 3 Tage verlassen Sie die Hauptroute und wandern vorbei an den Fels- und Schneeriesen der Bhagirathi Gruppe (6856 m), zu der gewaltigen 7075 m hohen Schneepyramide des Mount Satopanth. Dieses Trekking zählt zu den schönsten im AT Programm. Faszinierende Landschaft ohne Massentourismus, prägen diese Tour! Zum Schluss der Reise legen Sie einen Stop in Hardwar (dem Tor zum Himalaya) ein. Hier können Sie sich in der quirligen Stadt am Ganges mit ihren bunten Märkten und freundlichen Indern treiben lassen. Höhepunkt ist jeden Abend die Aarti Zeremonie, die in allen Tempeln und Ghats am Fluss zelebriert wird.

Verlängerungsmöglichkeit: 4 Tage Kulturtrip nach Agra und Jaipur , z.B. Besichtigung vom Taj Mahal, dem „Roten Fort“, der Geisterstadt Fatehpur Sikri und dem Palast der Winde: Preis p.P.: 460,- Euro

Charakter /Anforderungen:

Sie müssen absolut gesund sein und über sehr gute Kondition und Ausdauer verfügen. Die Tagesetappen liegen zw. 5 – 9 Stunden Gehzeit. Technisch werden keine besonderen Anforderungen gestellt (keine Kenntnisse im Eisgehen erforderlich) jedoch ist Trittsicherheit besonders beim Überqueren der Gletscherzungen (viel Geröll und stellenweise Schottereis) ein Muss.

Den Tagesrucksack trägt jeder Teilnehmer selbst, das Hauptgepäck wird von Trägern transportiert. Da wir uns während der Trekkingtour in Höhen von 1000 bis 5500 m aufhalten, ist hierfür eine gute Höhenverträglichkeit erforderlich. Sie sollten während der Trekkingtour langsam und gleichmäßig gehen. Bitte konsultieren Sie Ihren Hausarzt und lassen sich nochmals auf Herz und Nieren überprüfen.

Als gute Vorbereitung empfehlen wir ausgedehnte Waldläufe, Treppenläufe oder Bergwanderungen. Während der Trekkingtour kommen wir in sehr engen Kontakt mit den religiösen Hindus. Hier erwarten wir Respekt vor dem Glauben und den religiösen Gefühlen der Pilger und Gläubigen (z.B. beim fotografieren). Aufgrund der sehr langen Überlandfahrten (teilweise sind die Straßen in einem sehr schlechten Zustand oder durch Erdbeben versperrt), ist hier besonders Geduld und Abenteuergeist erforderlich, denn teilweise müssen lange Umwege in Kauf genommen werden oder der Erdrutsch umwandert werden. Während des Trekkings werden wir von einer Begleitmannschaft (Träger, Koch und örtliche Führer) betreut und diese sorgen somit für den Gepäcktransport und unser leibliches Wohl. Jeder Teilnehmer trägt während der Trekkingtour nur seinen Tagesrucksack mit Regenjacke, Wechselshirt, Fotoapparat und Tagesverpflegung. Das Mittagessen wird größtenteils als Lunchpaket gereicht. Gemeinschaftsgeist, Gruppentoleranz (Gruppenreise) kameradschaftliches Verhalten und die Mithilfe bei anfallenden Arbeiten (wie zum bsp. Auf- und Abbau der Zelte usw.) sind Grundvoraussetzung und tragen wesentlich zum Gelingen der Tour bei. Die Unterbringung erfolgt in den Städten in guten, sauberen 3 Sterne Hotels (Landestypisch) und während des Trekkings in 2-Personen Zelten. In Uttarkashi, Gangotri, Kedarnath, Rishikesh sind wir in sehr einfachen Gästehäusern mit nur einer Matratze (schlafen im Schlafsack), kaltem Wasser und schlechten hygienischen Bedingungen untergebracht.

Wichtiger Hinweis: Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtem Wetter, organisatorische Schwierigkeiten etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

So könnte der Reiseablauf aussehen:

Verpflegung: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

1.Tag: Abflug ab Deutschland nach Delhi

2.Tag: Ankunft in Delhi und Transfer zum Hotel. Nach einem kräftigen Frühstück besichtigen wir die Hauptstadt Delhi, die mit ca. 15 Mio. Einwohnern zu den größten Metropolen der Welt zählt. Wir enthüllen ihre Schönheiten – das grandiose Red Fort, die Jama Masjid (größte Moschee Indiens), den Qutab-Minar - Komplex mit seinem sich hoch erhebenden Turm und unternehmen eine Rikschafahrt durch die quirligen Gassen der Altstadt. Übernachtung im Hotel. F

3.Tag: Zeitig am Morgen verlassen wir nun die gigantische Metropole und fahren mit der Eisenbahn nach Hardwar (ca. 210km), einem der wichtigsten Pilgerorte des Nordens. Hardwar bedeutet sinngemäß „Tor zum Land der Götter“ und der heilige Ganges kommt hier direkt aus dem Himalaya. Wir sehen unzählige Tempel und Badestellen der Pilger, die zur Monsunzeit zu Tausenden ein reinigendes Bad im Fluss nehmen. Wir fahren mit dem Bus weiter bis zu dem ca. 26km entfernten Tagesziel Rishikesh. Nach der ca. 6-stündigen Fahrt mit Bahn und Bus, quartieren wir uns erst einmal in einem Hotel ein. Danach besteht die Möglichkeit der Besichtigung der Ghats (Pilgerhäuser). Tiefe Eindrücke hinterlässt in den Abendstunden die Beobachtung der Gläubigen, wie sie singend Blumengestecke mit brennenden Kerzen auf das Wasser bringen. Rishikesh gilt als Zentrum und Lehrstätte der indischen Philosophie, des Yoga und der Meditation. F

4.Tag: Frühstück und anschließend Weiterfahrt entlang der Gangesschlucht bis nach Gaurikund (ca. 8h Fahrt, 245km, 2000m Höhe). Unterwegs kommen wir vorbei an Deoprayag, dem wichtigsten der fünf heiligen Zusammenflüsse, wo Alaknanda und Bhagiriati sich zum mächtigen Ganges vereinen. Übernachtung in einem einfachen Gästehaus. F/M/A

5.Tag: Heute starten wir zu unserem ersten Trekkingtag. Unser Gepäck wird auf Pferde verladen. Aber auch wir könnten abwechselnd den Weg auf dem Pferderücken zurücklegen. Wir wandern auf dem Pilgerweg nach Kedarnath auf 3500m Höhe. Da wir heute einen Höhenunterschied von ca. 1500m zu bewältigen haben, ist es sehr wichtig, langsam und stetig zu gehen und somit der Höhenkrankheit vorzubeugen. Während der 6-7 stündigen Wanderung treffen wir auf zahlreiche Pilger und haben die

Möglichkeit zu vielen Raststops in den gemütlichen Teestuben am Wegesrand. Kedarnath ist einer der vier heiligen Pilgerorte neben Yamunotri, Gangtroti und Badrinath und liegt in einem Talkessel, umgeben von herrlichen 6000ern und dem gewaltigen Kedarnath Peak der mit seinen 6940m Höhe, die Szenerie beherrscht. 18 Uhr abends und 6 Uhr morgens ist im Tempel eine große Zeremonie.

Übernachtung in einem einfachen Gästehaus. F/M/A

6.Tag: Noch vor dem Sonnenaufgang stehen wir heute auf, um bei der alltäglichen Zeremonie (Puja) der Hindus im Shiva Tempel von Kedarnath teilzunehmen, der von den Hindus besonders verehrt wird. Danach Frühstück und anschließend unternehmen wir eine Wanderung zu einem schönen Wasserfall. Danach Abstieg (ca. 3h) bis Gaurikund und Weiterfahrt ca. 1,5h bis Agostomani, wo wir direkt am Ganges in einem Gästehaus übernachten. F/M/A

7.Tag: Weiter geht es mit unseren Jeeps auf atemberaubenden Straßen bis in das ca. 240km entfernte Uttarkashi (1300m). Für diese Strecke benötigt man bei guten Verhältnissen ca. 7h reine Fahrzeit. Mittagessen unterwegs in einem kleinen Dorf. Übernachtung in einem schönen und kleinen Hotel/Lodge. F/M/A

8.Tag: Von Uttarkashi aus dringen wir heute mit den Jeeps immer tiefer in das Ganges-Tal hinein und fahren bis zum Trekkingausgangspunkt Gangotri. Die Straßen und die Landschaft werden wilder und die ersten Schneeriesen zeigen ihr Antlitz. Unterwegs haben wir die Möglichkeit leckere Äpfel für das Trekking einzukaufen. Bei ebenfalls guten Straßenverhältnissen bewältigen wir die ca. 95km in 3,5h. Am Nachmittag besichtigen wir das kleine Dorf mit den vielen Ashrams und Yogazentren und können an einer eigenen Puja teilnehmen (ca. 100RS). Am Abend begrüßen wir dann auch unsere Begleitmannschaft für die kommenden Trekkingtage. Übernachtung in einem einfachen Gästehaus. F/M/A

9.Tag: Start des zweiten Teiles der Trekkingtour. Gangotri – Bhujbasa 14km: Nach einem köstlichen Frühstück wandern wir auf einem gut ausgebauten Wanderweg entlang des Bhagirati/ Ganges Flusses. Wir kommen vorbei an Zedernbäumen und Birken, unzähligen religiösen Bildern an den Felswänden und begegnen Pilgern, Yogis und den orangefarbenen gekleideten Saddhus. Nach 6 Stunden erreichen wir dann Bhujbasa auf ca. 3790m. Dieser Ort liegt mitten in einem Talkessel und im Hintergrund dominieren die gewaltigen 6500er der Bhagirati Gruppe. Camp. F/M/A

10.Tag: Zuerst wandern wir in ca. 2 Stunden bis zur Ganges- Quelle (3995m) am Gaumukh (Kuhmaul). Je näher wir kommen, desto besser können wir die formschöne Spitze des imposanten 6543m hohen Shivling sehen. Kurz vor der Quelle führt der Weg durch eine Wüste aus Geröll und Gestein. Dann türmt sich eine gewaltiger Moränenwall auf und dahinter befindet sich die Zunge des Gangotri Gletschers und aus einer Höhle des Gletschers sprudelt die Quelle des heiligen Ganges. Vor diesem „Kuhmaul“ können wir die rituellen Waschungen der Pilger hautnah miterleben. Nach ausgiebiger Rast geht es weiter über Moränenschutt bis zum heutigen Ziel, der Tapovan Wiese auf ca. 4315m. Das letzte Stück Weg führt über einen schmalen Weg steil hinauf, doch oben angekommen, werden wir von Wiesen und dem schönen Ausblick auf die Bergszenerie (Shivling, Bhagirati 1-3) belohnt und entschädigt. Gesamtgehzeit ca. 4-5h. Camp hier für 2 Tage. Tapovan ist eine der schönstengelegenen Wiesen im Himalaya! F/M/A

11.Tag: Tagestour: Tapovan (4315m) zum vorgeschobenen Basislager des Shivling. Nach gemütlichen Frühstück in dieser Traumrunde, führt der Weg zunächst, über die hinter dem Lager liegende Steinmoräne, weiter steil hinauf. Oben angekommen, bietet sich ein fantastischer Blick auf den 6672m vereisten Mt. Meru. Auf einem kleinen Weg geht es nun stetig bergan, parallel des Meru Bamak (Gletscher) bis zum ABC Camp, welches sich auf ca. 5000m unter der NW-Flanke des Shivling befindet. Bei Sonnenschein ist dies ein wunderschöner Platz und man kann die herrliche Bergwelt auf sich wirken lassen. Danach geht es auf gleichen Weg zurück, insgesamt ca. 7km. Mit etwas Glück sehen wir hier Herden von Mountain Deers. Übernachtung im Camp Tapovan. Gehzeit ca. 3,5h hin und 2,5h zurück. F/M/A

12.Tag: Tapovan – Nandaban (4530m). Heute geht es ca. 3h quer über den Gangotri Gletscher, eine wilde Tour durch eine Wüste aus Stein, Sand und Eis. Durch die Bewegung des Eises, gibt es natürlich keinen festen Weg und Sie müssen sich dadurch ständig neu den besten Weg suchen. Nach der Überquerung geht es wieder einen steilen Anstieg hinauf zur zweiten wundervollen Wiese, die direkt am Fuße der Schuttmoränen des Bhagirathi 2 (6856m) und Bhagirathi 3 (6512m) liegt. Gehdistanz ca. 5 km – 5,5h . Camp. F/M/A

13.Tag: Nandaban – Vasuki Tal (4900m). Zuerst 5km über die lange Moräne des Chaturangi Bamak (Gletscher), danach Querung eines Gletscherarms unter den zerrissenen Abbrüchen des mit Hängegletschern bestückten Vasuki Parbat. Die Landschaft ist großartig! Kurz vor dem Ende geht es nochmals steil bergan bis zum Camp an einem kleinen Bergsee. F/M/A

14.Tag: Nach dem Frühstück starten wir zu einem Tagessausflug zum Basislager des Eisgiganten Satopanth (7075m). Ca. 1 ½h folgen wir der Moräne immer leicht aufwärts und biegen dann auf der rechten Seite des Vasuki Parbat in das Sunalaya Bamak Tal hinein. Hier erwartet uns ein Blick auf den mächtigen und komplett eisgepanzerten Satopanth. Wir wandern weiter im Schatten des 6739 m hohen Chandra Parbat bis zum ABC Camp (5200m) des Satopanth. Mittagspause direkt auf dem Gletscher. Danach Rückkehr zum Lager . Gesamtgehzeit ca. 5-6h . F/M/A

15.Tag: Tagesausflug in Richtung des fast 6000 m hohen Kalidi Khal Passes bis nach Khara Pattar. Wir genießen die schöne Landschaft und die glasklare Gebirgsluft. ÜN im Camp. F/M/A

16.Tag: Vasuki – Bhujbasa/ oder nächstes Camp. Wir brechen die Zelte ab und wandern von diesem schönen Platz zurück mit ständigem Blick auf den frontal vor uns liegenden Shivling. Im Gletscher geht es dann im ständigen auf- und ab, auf einer direkteren ca. 8km langen Route am Ostufer des Gangotri Gletschers zum „Kuhmaul“ zurück. Von dort dann wieder entweder bis Bujbasa oder bis Chirbas. Übernachtung im Camp. Gehzeit ca. 7h. F/M/A

17.Tag: Abbau des Lagers und danach wandern wir gemütlich zurück nach Gangotri. Die Gehzeit beträgt ca. 3h. Hier begrüßen wir wieder unsere Fahrer und dann geht es weiter bis Uttarkashi. 45km von Gangotri haben wir in Gangani die Möglichkeit, in 45°C heißem Quellwasser zu baden. Übernachtung im kleinen einfachen Hotel. F/M/A

18.Tag: Nach dem Frühstück fahren wir nach Hardwar. Hier unternehmen wir einen Bummel durch den Basar und können an der gewaltigen Hinduzeremonie um 18 Uhr teilnehmen. Übernachtung im Hotel. F/M

19.Tag: Der Vormittag steht zur freien Verfügung und am späten Nachmittag fahren wir mit dem Zug zurück nach Delhi. ÜN Hotel. F

20.Tag: Freier Tag in Delhi und am Abend erfolgt der Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. F

21.Tag: Ankunft in Deutschland

Anschlussprogramm Agra und Jaipur

20.Tag: Weiterfahrt mit dem Bus nach Agra (230 km). Am Nachmittag besichtigen wir das ewige Monument der Liebe- „Taj Mahal“. Es ist ein Mausoleum, das der Shah Jahan nach 1631 für seinen geliebte Frau Mumatz Mahal errichten ließ. Von diesem Traum aus weißem Marmor können wir uns kaum lösen. Übernachtung im Hotel. F

21.Tag: Nach dem Frühstück besichtigen wir das gewaltige Agra-Fort und anschließend geht es weiter in Richtung Jaipur. Auf der Strecke besichtigen wir die Geisterstadt Fathepur Sikri. Nach ca. 6h erreichen wir dann Jaipur in Rajastan. Hotel. F

22.Tag: Jaipur, die rosa Stadt, bietet uns interessante Sehenswürdigkeiten. Mit deutschsprachiger Reiseleitung besichtigen wir den Palast des Maharadschas, Hawa Mahal und das gewaltige Amber Fort. Hotelübernachtung. F

23.Tag: Rückfahrt nach Delhi. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel. F

24.Tag: Transfer zum Airport und Rückflug nach Deutschland.

Preis: Kulturverlängerung mit deutschsprachigen einheimischer Reiseleiter ab 2 Personen p. Person: 460,- Euro

Der Preis schließt folgende Leistungen ein:

- Flüge ab/an Deutschland – Delhi in der Economy Class (20 kg Freigepäck und 6 kg Handgepäck)
- alle Transfers, Überland – und Besichtigungsfahrten, alle Eintritte laut Programm
- Unterkunft in ½ DZ in Mittelklassehotels in den Städten, während des Trekking in 2 Pers. Zelten oder einfachen Gästehäusern
- Verpflegung siehe an den einzelnen Tagen, komplettes Küchenequipment, Guide, Koch, Träger, Tragtiere, Speisezelt mit Tischen und Stühlen, örtliche Führer
- Englischsprechender einheimischer Trekkingguide, deutschspr. einheimischer Guide für Besichtigungen in Delhi
- deutschspr. ADVENTURE TRAIN Reiseleiter (ab mindestens 10 Teilnehmern)
- Vorbereitungstreffen in Leipzig

Im Preis nicht mit eingeschlossen:

fehlende Mahlzeiten, Getränke, persönliche Ausgaben, Visa für Indien (50,- Euro), Trinkgelder für Begleitmannschaft ca. 50 Euro, sonstige Trinkgelder ca. 20 Euro, indiv. Besichtigungen und Ausflüge, Übergepäck, Einzelzimmerzuschlag für die Hotelübernachtungen 220 Euro, Kameragebühren im Gangotri NP (Video= 5000RS, Foto= 100RS)

Bemerkung: Bitte senden Sie uns innerhalb von 2 Wochen nach Buchung eine Reisepasskopie (Doppelseite mit dem Foto) per E-Mail (service@adventuretrain.de) oder per Fax 03413919624 zu. Sollte eine Buchung vier Wochen oder weniger vor Abreise erfolgen, dann senden Sie uns bitte innerhalb von 2 Tagen eine Kopie zu.

Hinweise zur Höhenkrankheit: Beim Höhenbergsteigen kann es bedingt durch den sinkenden Sauerstoffdruck und zunehmender UV-Strahlung zu gesundheitlichen Komplikationen kommen. Man spricht hier von Höhen- oder Bergkrankheit. Dieses Risiko kann nicht ausgeschlossen werden. Die häufigsten Symptome sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl und Infektionen der Luftwege. Im Extremfall kann es zu Lungenödem, Höhenlungenödem oder Hirnödem kommen. Dieses Risiko kann nur durch extrem langsamen Aufstieg und vor allem durch übermäßiges Trinken zum Ausgleich der Elektrolyt- und Wasserreserven verringert werden. Falscher Ehrgeiz, Wettläufe und Rekordzeiten sind daher unbedingt zu unterlassen. Den Anweisungen der Bergführer ist jederzeit Folge zu leisten. Wir raten jedem Teilnehmer, vor der Reise eine ärztliche Untersuchung (möglichst mit Belastungs-EKG) durchführen zu lassen. Siehe AT Höhenflyer. Auch der vorherige Gang zum Zahnarzt erscheint empfehlenswert.

Klima: Beste Reisezeit ist in der Vor- oder Nachmonsunzeit. Monsun von Juli bis ca. Mitte September. Das Klima zeichnet sich durch eine hohe Luftfeuchtigkeit und ca. 35 °C in den Städten und Vorgebirge aus. In den Bergen ist es demgegenüber angenehm kühl und die Temperaturen liegen tagsüber auf 3000m ca. 15-20°C, 4000m 7-13 °C und 5000m bei ca. 2-6 °C. Nachts sinken die Temperaturen bei klaren Nächten auf ca. 7-10 °C unter den Tagestemperaturen.

Visum: organisiert jeder Teilnehmer selbst. Bitte, uns zur Buchung die kompletten Passdaten (Passnummer, Ausstellungsdatum, -ort und Gültigkeit) mitteilen oder uns eine gute leserliche Passkopie per Fax 0341 3919624 oder besser per Mail an service@adventuretrain.de zusenden.

Einzureichen sind: Reisepass, 1 Antragsformular, 2 Passfotos, Zahlungsbestätigung, Reisebestätigung und ein Einschreibenrückumschlag. Kosten ca. 50 Euro; Infos auch unter: www.indianembassy.de

Visadienst: ADVENTURE TRAIN übernimmt für Sie die zeitraubende Visumbeschaffung. Dieser Service ist entgeltpflichtig. Hier bekommt Ihr dann das Visum relativ schnell und unkompliziert. ADVENTURE TRAIN übernimmt hier keine Haftung! Infos unter: www.visa-express.de oder www.visum.de

Wichtig: Reisegäste mit nicht deutscher Staatsbürgerschaft (kein deutscher Reisepass), müssen sich nach den Einreisebedingungen Ihres Landes erkundigen. Die Firma ADVENTURE TRAIN übernimmt generell keine Haftung für das Visum.

Devisen: Euro oder Dollar in kleinen Stückelungen, internationale Kreditkarten werden nur in großen Hotels akzeptiert, 1 Euro= 68,65 Rupies (Stand: 10 / 09).

Impfungen: vorgeschrieben: Malariaprophylaxe, Gelbfieberimpfung bei Einreise aus Infektionsgebieten, kein Risiko oberhalb 2000m, empfohlen werden deutsche Standardimpfungen und Hepatitisimpfung. Weitere Infos findet Ihr auf unserer Webseite: www.adventuretrain.de - Button: Reisemedizin!

Versicherungen: Hier empfehlen wir das Rundum Sorglos-Paket der Europäischen Reiseversicherung. Dieses beinhaltet eine Reiserücktrittskosten- Versicherung, Reiseabbruch-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit Notfall-Hilfe, Rundum Sorglos-Service, Reisegepäck-Versicherung bis 2000 Euro und Verspätungsschutz. Paketpreis: mit SB 20% 134 Euro / ohne SB 154 Euro
Abschluss nur Reiserücktrittsvers.: mit SB 20% 77 Euro / ohne SB 106 Euro

Veranstalter: ADVENTURE TRAIN Abenteuerreisen GmbH, Leipzig

Ausrüstungscheckliste für die Reise Indien Garhwal

Nachfolgend genannte Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- Trekkingrucksack oder Reisetasche
- Packsack / Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub für 5,- Euro bei AT zu kaufen
- 1 Tagesrucksack ca. 25-30l Volumen, Hochtourenrucksack für Bergbesteigung (55-60l)
- Reisepass, Impfpass
- Flugtickets
- Bargeld in kleinen Stückelungen in Euro oder Dollar
- 1 Paar Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch **(gut eingelaufen)**
- 1 Paar Sport- oder Turnschuhe
- Sandalen
- 1 Goretexjacke wind- und wasserdicht
- Fleecepullover, Fleecejacke
- Lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- Kurze Hose, Badehose
- T-Shirts
- Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge gut)
- Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), Handtuch klein
- 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis -9°C im Komfortbereich tauglich
- 1 Isoliermatte (bei AT: Thermarest Faltmatte für 35,- Euro)
- 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien (Tipp: neue LED Lampen!!!)
- 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 0,5 bis 1 Liter mit Thermomantel – besser aber 2 Thermosflaschen! (insgesamt ca. 1,5-2 L)
- Sonnenhut, gute Sonnencreme, Fettstift für die Lippen (alpin)
- Gletscherbrille mit Seitenschutz- preiswert und in großer Auswahl bei AT erhältlich
- Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (für die Hygiene), Oropax
- Fotoausrüstung, evtl. Fernglas
- Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- Waschmittel
- Kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- Zusatzverpflegung – z.B. Power Bar Riegel oder Gel- unsere Wunderwaffen am Berg- pro Stück 1,60 Euro (Gel 1,50 Euro) - (kann in unseren Räumen gekauft werden), extra dazu Bifi, Schokolade, andere Snacks und Süßigkeiten, Bonbons, Teebeutel (eure Geschmackshits)
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweg, Kreislauf
- Elastikbinde, Pflaster,
- Mückenmittel (z. B. Braeco Mückenabwehr- natürliches Mittel für 2,50 Euro bei uns erhältlich) - (Autan ist chemisch!)
- 1 Paar Teleskop- Stöcke als Gehhilfe (bei AT: Komperdell Stöcke für 35 Euro oder 60 Euro - Titanal)
- wasserfeste Plastikbeutel (für die bessere Übersicht im Seesack), zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und Beutel für Problemmüll, den Ihr wieder mit nach Hause nehmt (z.B. Batterien)
- Elektrolytgetränk (in Apotheke erhältlich)
- Gamaschen
- Reiseführer Indien

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

ADVENTURE TRAIN www.adventuretrain.de
SALEWA www.salewa.com / über AT

Yeti www.yetiworld.com / über AT
GUTER GRIFF www.gutergriff.de