

## **AN DIE TEILNEHMER UNSERER EXPEDITIONSREISEN:**

### **»Ladakh - das andere Tibet«**

Wir möchten Sie als Teilnehmer unserer Studienreise nach Ladakh an dieser Stelle nochmals darauf hinweisen, dass diese Reise eine Bereitschaft der Teilnehmer voraussetzt, auch einmal "Strapazen" hinnehmen zu können und diesem Land mit viel Flexibilität und Spontaneität zu begegnen.

Bitte beachten Sie, dass diese Reise Expeditionscharakter hat und daher Abstriche im Komfort in Kauf genommen werden müssen. Teilweise sind die Unterkünfte sehr einfach. Nur dann können Sie einen wirklichen Zugang zu dieser faszinierenden Bergwelt und Ihrer Kultur finden - und Sie werden durch unvergessliche Eindrücke belohnt werden.

Im folgenden möchten wir Ihnen noch einige Ausrüstungshinweise geben, die Sie bei der Zusammenstellung Ihres Reisegepäcks bitte beachten wollen:

- \* feste Schuhe mit rutschfester Sohle, Ersatzschnürsenkel**
- \* atmungsaktive Freizeitkleidung (Polyamid), warme Bekleidung wie z.B. dickeres Fleece und Goretex-Jacken, Trekkingsocken, Handschuhe, Jogginganzug**
- \* evtl. warmer Schlafsack für die Übernachtungen im Zelt oder Bettbezug als Inlet (es werden indische Militärschlafsäcke gestellt)**
- \* Taschenlampe, Ersatzbatterien (auch für Fotoapparat)**
- \* Sonnenbrille, Sonnencreme mit mind. Schutzfaktor 10, Lippenenschutzmittel, Medikament zur Behandlung von Sonnenbrand**
- \* Regenschutz, Kopfbedeckung, Regenschirm**
- \* Handtuch**
- \* Tagesrucksack**
- \* Wäscheleine zum Wäschetrocknen**

Bitte halten Sie vor Antritt der Reise unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt, da zum Teil Höhen von über 5.000 m überwunden werden müssen.

Bei eventuellen Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter den Telefonnummern 0431/5446369 zur Verfügung.

Mit freundlichem Gruß

Ihre **G e b e c o**