

Dokumente:

Reisepass

Flugtickets

Krankenversicherung, die eine Evakuierung per Hubschrauber abdeckt

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 30-50 Liter

Schlafsack mit Komforttemperatur -5 °C

Trekkingstöcke

Kleidung und Schuhe:

Trekkingstiefel, im Voraus GUT mit Imprägnierspray behandelt

Turnschuhe (für die Stadt)

Wasserdichte Membranschicht - Jacke + Hose

Fleeceanzug

Funktionsunterwäsche (Ober- und Unterteil)

Daunenjacke

Dicke Handschuhe

Dünne Handschuhe

Bandana oder Buff (zusätzlich zum Sonnenschutz kann es im Tal zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Kälte verwendet werden)

Mütze

Warme Trekkingsocken

Verschiedenes:

LED-Stirnlampe

Powerbank

Sonnenbrille

Regenponcho

Regenschutz für den Rucksack

Thermos oder Trinkflasche - 1 Liter

Gamaschen

Sonnencreme SPF 50

Lippenbalsam SPF 10-15

Persönliche Reiseapotheke

Elastische Binde und/oder Stützbandage

Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Badeschlappen

Handtuch

Toilettenpapier