

Dokumente:

Reisepass

Flugtickets

Krankenversicherung, die eine Evakuierung per Hubschrauber abdeckt

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 30-50 Liter

Schlafsack, Komforttemperatur -5 °C

Trekkingstöcke

Kleidung und Schuhe:

Trekkingstiefel, **vorher GUT** mit speziellem Imprägniermittel behandelt

Sportschuhe (für die Stadt)

Wasserdichte Membranschicht - Jacke + Hose

Fleeceanzug

Thermounterwäsche oben + unten

Daunenjacke

Dicke Handschuhe

Dünne Handschuhe

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

Mütze

Warme Trekking-Socken

Verschiedenes:

Stirnlampe (LED)

Powerbank

Sonnenbrille

Regenponcho

Regenhülle 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, Flip-Flops

Handtuch

Toilettenpapier