

Dokumente:

Pass
Flugtickets
Krankenversicherung
Antragsformular von der Website der Botschaft, auf Englisch ausgefüllt (3 Exemplare)
4 Fotos (farbig, 3×4)
Kopien des Reisepasses und des russischen Inlandspasses

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 50-60 Liter
Schlafsack, Komforttemperatur -10 °C
Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern von mindestens 70 mm
Steigeisen
Eispickel klassisch mit Stahlklinge oder Eisgerät
Klettergurt
Karabiner - 5 Stück
Selbstsicherungsschlingen
Abseilgerät

Kleidung und Schuhe:

Alpin-Bergstiefel einlagig
Schuhe/Sneaker (für Städte)
Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose. Die Industrie bietet eine Reihe von Modellen von einfachen Membranen 5000/5000 bis hin zu Gore-Tex-Produkten
Fleeceanzug
Thermounterwäsche oben + unten
Daunenjacke
Warme Fäustlinge
Dicke Handschuhe
Dünne Handschuhe
Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz im Tal kann es zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Frost verwendet werden)
Mütze
Warme Trekkingsocken für den Gipfeltag

Verschiedenes:

LED-Stirnlampe
Sonnenbrille
Skimaske/Schutzbrille
Thermos - 1 Liter, möglichst ohne Druckknopf im Deckel
Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts
Gamaschen
Sonnencreme, Lippenpflege
Chemische Wärmepads (optional, aber können sehr hilfreich sein)
Persönliches Erste-Hilfe-Set
Elastischer Verband und/oder stützende Bandage