

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Auslandskrankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, 50-60 l
- Schlafsack, Komforttemperatur von -25 °C bis -15 °C
- Isomatte
- Trekkingstöcke
- Steigeisen, auch aus Aluminium möglich
- Eispickel, klassisch zur Selbstsicherung; möglich auch in leichter Ausführung oder kombiniert mit Skistock
- Helm
- Tasse, Löffel, Schüssel

Kleidung und Schuhe:

- Dreifach- oder Doppel-Alpinbergstiefel. Doppelstiefel aus Kunststoff oder Leder. Aus Kunststoff empfehlen wir Scarpa Vega – vermutlich die wärmsten unter den Doppelstiefeln
- Laufschuhe oder Trekkingstiefel, idealerweise beides. Laufschuhe für den Zustieg ins Basislager, leichte Stiefel für Akklimatisationsstouren und das Basislager (es ist jedoch möglich, nur mit Laufschuhen auszukommen)
- Wasserdichte Außenschicht – Jacke + Hose. Die Industrie bietet eine breite Palette von einfachen 5000/5000-Membranen bis hin zu Produkten aus Gore-Tex
- Fleeceanzug
- Funktionsunterwäsche oben + unten
- Daunenjacke, dick und warm
- Warme Fäustlinge
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz im Tal kann sie zum Wärmen von Hals oder Gesicht in der Kälte verwendet werden)

- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag

Verschiedenes:

- LED-Stirnlampe
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Thermosflasche - 1 l, möglichst ohne Druckknopf im Deckel
- Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (kann mit gewissem Erfolg durch einen Schal ersetzt werden)
- Gamaschen
- Sonnenschutzcreme, Lippenbalsam
- Chemische Handwärmer (nicht zwingend, aber sehr nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Bandage und/oder Stützbandage