

Dokumente:

Reisepass

Flugkarte

Krankenversicherung, die die Evakuierung per Hubschrauber abdeckt

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 30-50 Liter

Baul für persönliche Gegenstände (unsere Komada wird vor Ort zur Verfügung stellen)

Schlafsack, Komforttemperatur -5C.

Trekking-Stöcke sind mit Ringen obligatorisch

Kleidung und Schuhe:

Trekking-Schuhe, im Voraus GUT mit einem speziellen Wassermittel getränkt

Turnschuhe (für die Stadt)

Wasserdichte Membranschicht - Jacke+Hose

Fleece-Anzug

Thermo-Unterwäsche oben+unten

Daunenjacke mit Kapuze

Dicke Handschuhe

Handschuhe dünn

Bandana oder Baf (zusätzlich zum Schutz vor der Sonne im Tal kann es verwendet werden, um den Hals oder das Gesicht bei Frost zu wärmen)

Mütze

Warme Trekking-Socken

Verschiedenes:

LED-Taschenlampe am Kopf mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden

Powerbank

Sonnenbrille

Regenmantel

Regenhülle am Rucksack

Thermoskanne oder Flachmann - 1 Liter

Gamaschen

Sonnencreme spf 50

Hygienischer Lippenstift spf 10-15

Persönlicher Verbandskasten

Elastischer Verband und/oder Stützverband

Zahnpasta, Bürste, Seife, Shampoo, Flip-Flops

Ein Handtuch

Toilettenpapier (auf dem Weg in Loggien verkauft)