

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, 30-50 Liter
- Schlafsack, Komforttemperatur -10 °C und niedriger
- Trekkingstöcke, unbedingt mit Ringen von mindestens 70 mm
- Steigeisen (notwendig bei Touren bis Juni)
- Eispickel (notwendig bei Touren bis Juni)

Kleidung und Schuhe:

- Doppelstiefel für Bergsteigen – aus Kunststoff oder Leder. Aus Kunststoff empfehlen wir Scarpa Vega – vermutlich die wärmsten Doppelstiefel für Besteigungen bis Juli. Trekkingstiefel mit Befestigungsmöglichkeit für Steigeisen für Besteigungen im Juli-August
- Sneakers
- Wasserdichte Schicht – Jacke + Hose, von einfacher Membran 5000/5000 bis Gore-Tex
- Fleeceanzug
- Funktionsunterwäsche oben + unten
- Daunenjacke mit Kapuze
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz im Tal auch als Schutz für Hals und Gesicht bei Kälte)
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Aufstiegstag

Sonstiges:

- Stirnlampe (LED) mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Thermoskanne, 1 Liter, idealerweise ohne Knopf im Deckel

- Wiederverwendbare Wasserflasche, 1 Liter, idealerweise hitzebeständig
- Windschutzmaske für das Gesicht (kann notfalls durch Schal ersetzt werden)
- Gamaschen
- Sonnencreme, Lippenbalsam
- Chemische Handwärmer (optional, aber sehr nützlich)
- Persönliches Erste-Hilfe-Set
- Elastische Binde und/oder Stützbandage