

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets (Hin- und Rückflug!!!)
- Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack 20-40 Liter
- Schlafsack mit Komforttemperatur ab 0°C
- Trekkingstöcke

Kleidung und Schuhe:

- Trekkingstiefel
- Turnschuhe (für Städte)
- Wasserdichte Schicht – Jacke + Hose (von einfachen 5000/5000-Membranen bis zu Produkten aus Gore-Tex)
- Fleeceanzug
- Thermounterwäsche (Oberteil + Hose)
- Daunenjacke mit Kapuze
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana (als Sonnenschutz oder zur Wärmeisolierung von Hals/Gesicht)
- Mütze

- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag
- Kappe/Hut

Verschiedenes:

- Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
- Sonnenbrille
- Thermosflasche – 1 Liter (möglichst ohne Druckknopf im Deckel)
- Wiederverwendbare Trinkflasche
- Seesack für das Gepäck, das auf den Maultiertransport geht
- Wasserdichte Packsäcke für Ausrüstung und Schlafsack (oder ausreichend Plastiktüten)
- Trekkinghandtuch
- Windschutzmaske für das Gesicht (alternativ ein Schal)
- Gamaschen
- Sonnenschutzcreme, Lippenpflegestift
- Chemische Wärmepads (optional, aber nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Binde und/oder Stützbandage