

Dokumente:

Der Reisepass
Flugtickets
Krankenversicherung
Information über die Impfung gegen Gelbfieber

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack. 20-30 l.
Schlafsack, Komforttemperatur ab -5°C, -10°C
Isomatte
Trekkingstöcke

Kleidung und Schuhe:

Trekkingstiefel
Sneaker (für Städte)
Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose. Die Industrie bietet eine Reihe von Produkten von einfachen 5000/5000-Membranen bis zu Gore-Tex-Produkten
Fleeceanzug
Leichte Trekkinghose
Thermounterwäsche oben + unten
Langarmshirts
Daunenjacke
Die Handschuhe sind dick
Die Handschuhe sind dünn
Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz im Tal kann es verwendet werden, um Hals oder Gesicht bei Kälte zu wärmen)
Mütze
Warme Trekkingsocken für den Aufstiegstag

Sonstiges

LED-Stirnlampe mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden
Sonnenbrille
Skimaske (optional)
Gamaschen
Thermos 1 l
Wiederverwendbare Flasche
Eine Duffle-Bag, die Sie dem Maultier geben
Wasserdichte Beutel für Kleidung und Schlafsack (oder Ersatz-Plastiktüten)
Reisehandtuch
Sonnencreme, hygienischer Lippenbalsam
Mückenschutzmittel
Persönliche Reiseapotheke
Elastische Bandage und/oder Stützbandage
Malaria-Tabletten