

Dokumente:

Pass
Flugtickets / Zugtickets
Krankenversicherung
Voucher (für Ausländer)

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack, 30–40 Liter
Seesack, 80–100 Liter
Schlafsack, Komforttemperatur von 0 °C bis +10 °C (von Juni bis einschließlich September), von –20 °C bis –10 °C (von Oktober bis einschließlich Mai)
Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern mindestens 70 mm
Steigeisen
Klassischer Eispickel mit 5–6 mm Reepschnur zur Befestigung am Gurt (2–3 Meter)
Klettergurt
Helm
Karabiner, 3 Stück (am besten groß — deutlich bequemer in Fäustlingen)
Selbstsicherungsschlingen

Kleidung und Schuhe:

Doppel- oder Dreifach-Bergstiefel — Kunststoff oder Leder. Einlagige Stiefel sind möglich unter der Bedingung der Nutzung eines Überstiefels (nicht zu verwechseln mit Gamaschen)
Trekkingturnschuhe oder Trekkingstiefel. Im Mai und Anfang Juni kann man auf den ersten Akklimatisationstouren noch Schnee antreffen, in diesem Fall sind Stiefel klar im Vorteil. Nach Mitte Juni bis Ende September können sie durch Turnschuhe ersetzt werden (aber es besteht das Risiko des Umknickens), stellen Sie sicher, dass sie weiterhin wasserdicht sind
Wasserdichte Außenschicht — Jacke + Hose, Membranlevel empfohlen ab 10.000/10.000 und höher
Fleeceanzug
Funktionsunterwäsche oben + unten
Daunenjacke mit Kapuze, dick und warm, das normale Gewicht einer geeigneten Daunenjacke beginnt ab 700 Gramm
Warme Fäustlinge
Dicke Handschuhe (Ski-Alpin)
Dünne Handschuhe (Fleece)
Bandana (neben Sonnenschutz im Tal kann es zur Wärmung von Hals oder Gesicht bei Frost verwendet werden)
Mütze
Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag
Kopfbedeckung gegen die Sonne
Trekkinghosen und T-Shirts (vorzugsweise mit langen Ärmeln)
Trekking-Socken für Trekkingtage (vorzugsweise entsprechend der Anzahl der Trekkingtage)

Verschiedenes:

Stirnlampe mit Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden
Sonnenbrille, Schutzkategorie 3–4, sollte seitlich vollständig abschirmen
Skibrille, Schutzkategorie 1–2 (für schlechtes Wetter, nicht für gutes)
Thermos, 1 Liter, vorzugsweise ohne Druckknopfverschluss
Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (mit etwas Erfolg durch einen Schal ersetzbar)

Sonnencreme, Markenprodukt, SPF 30-50

Lippenbalsam, SPF 15

Persönliche Erste-Hilfe-Ausrüstung

Elastische Bandage und/oder Stützbandage

Gamaschen (nicht zwingend, aber oft nötig, besonders im Mai-Juni)

Chemische Wärmepads (nicht zwingend, aber sehr nützlich)