

Dokumente:

Pass
Flugtickets
Krankenversicherung mit Hubschrauber-Evakuierung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 50-60 Liter
Seesack (120-150 l)
Schlafsack, Komforttemperatur von -20 °C bis -30 °C
Isomatte
Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern mindestens 70 mm
Steigeisen aus Stahl oder Aluminium
Klassischer Eispickel mit Stahlkopf
Klettergurt
Karabiner - 5 Stück
Selbstsicherungsschlingen
Jumar
Abseilgerät
Eisschraube an einem separaten Karabiner
Tasse-Löffel-Schüssel
5 Meter Reepschnur 5-6 mm

Kleidung und Schuhe:

Hochgebirgsbergschuhe (dreifach), Klasse 8000
Trekkingstiefel
Turnschuhe (für Städte)
Daunenoverall oder Set Daunenjacke mit Kapuze + Daunenhose
Wasserdichte Außenschicht - Jacke + Hose. Die Industrie bietet eine Reihe von Produkten von einfachen Membranen 5000/5000 bis zu Gore-Tex
Fleeceanzug
Funktionsunterwäsche oben + unten
Warme Fäustlinge
Ersatzfäustlinge
Dicke Handschuhe
Dünne Handschuhe
Bandana (neben Sonnenschutz im Tal kann sie zur Wärmung von Hals oder Gesicht bei Frost verwendet werden)
Mütze
Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag

Verschiedenes:

Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
Sonnenbrille
Skibrille
Thermos - 1 Liter (vorzugsweise ohne Druckknopfverschluss im Deckel)
Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (kann mit etwas Glück durch einen Schal ersetzt werden)
Gamaschen

Sonnencreme, Lippenbalsam

Chemische Wärmepads (nicht notwendig, aber sehr hilfreich)

Persönliche Erste-Hilfe-Ausrüstung

Elastische Bandage und/oder Stützbandage