

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Tagesrucksack – Volumen mindestens **35 Liter oder mehr**
- Großer Rucksack oder Seesack (**60-70 Liter**)
- Schlafsack – muss Temperaturen von mindestens **-5 °C** standhalten (kann für **60 Kina pro Schlafsack** gemietet werden)
- Trinksystem (**Hydrator**) – **3 Liter**
- Trekkingstöcke

Kleidung und Schuhe:

- **Basisschicht:** Polypropylen-Langarmshirt (lange Unterhose nach Wunsch)
- **Zweite Schicht:** Langarmhemd aus schnell trocknendem Material
- **Dritte Schicht:** Langarmshirt aus Merinowolle oder ähnlichem Material
- **Vierte Schicht:** Fleecejacke
- **Fünfte Schicht:** Gore-Tex-Jacke
- Lange Wanderhosen
- Wasserdichte Hosen
- Gamaschen

- Dicke Woll- oder Merinosocken
- Wanderstiefel
- Ski- oder Wollhandschuhe
- Mütze
- Schal oder Nackenwärmer aus Merino/Wolle
- Baseballkappe/Sonnenhut
- Bequeme Schuhe oder Turnschuhe für Reisen
- Saubere, trockene Kleidung für die Reise und für den Abend in der Lodge

Verschiedenes:

- Toilettenartikel – Zahnbürste/Zahnpasta, Toilettenpapier, Seife, kleines Handtuch, Shampoo
- Händedesinfektionsgel
- Stirnlampe mit mindestens **12 Stunden Leuchtdauer** und vielen Ersatzbatterien sowie Ersatzbirnen
- Kleine persönliche Erste-Hilfe-Ausrüstung – Pflaster / Blasenpflaster
- Aspirin / Ibuprofen (**keine Schlafmittel**)
- Sonnencreme / Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Sonnenbrille