

Dokumente:

Pass
Flugtickets/Zugtickets
Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 50-60 Liter
Sturmruksack 15-20 Liter
Schlafsack, Komforttemperatur von 0°C bis -7°C
Isomatte
Trekkingstöcke
Trekkingstiefel
Wechselschuhe für das Camp (Trekking-Sandalen oder Turnschuhe)
Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose
Fleeceanzug zum Schlafen
Thermounterwäsche oben + unten
Daunenjacke mit Kapuze oder Daunenweste
Dünne Handschuhe
Bandana, Buff, Kappe oder Hut zur Auswahl
Fleecemütze
Warme Socken zum Schlafen
Laufsocken/Trekkingsocken

Verschiedenes:

Stirnlampe mit LED und Leuchtdauer mindestens 12 Stunden + Ersatzbatterien
Sonnenbrille, Schutzfaktor nicht unter 3
Thermos - 1 Liter
Sonnencreme, Lippenbalsam
Persönliche Reiseapotheke
Elastischer Verband und/oder Stützbandage
KLMN (Becher, Löffel, Messer, Schüssel)