

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack 70-80 Liter
- Schlafsack, Komforttemperatur -20 °C bis -30 °C
- Isomatte
- Trekkingstöcke (mit Tellern mindestens 70 mm)
- Steigeisen aus Stahl
- Eispickel klassisch mit Stahlkopf oder Eisgerät
- Klettergurt
- Helm
- Karabiner — 5 Stück
- Selbstsicherungsschlingen
- Jümar
- Eisschraube mit separatem Karabiner
- Abseilgerät
- Tasse, Löffel, Schüssel
- 5 Meter Reepschnur 5-6 mm

Bekleidung und Schuhe:

- Expeditionsbergstiefel dreilagig oder doppelt (doppelte — Kunststoff oder Leder, idealerweise mit Übergamaschen)
- Trekkingstiefel
- Sportschuhe (für Städte)
- Wasserdichte Schicht — Jacke + Hose (von 5000/5000 bis Gore-Tex)
- Fleeceanzug
- Funktionsunterwäsche oben + unten

- Daunenjacke mit Kapuze, warm und dick
- Warme Fäustlinge
- Ersatzfäustlinge
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana
- Mütze
- Warme Trekkingsocken für den Gipfeltag

Verschiedenes:

- Stirnlampe mit Leuchtdauer mindestens 12 Stunden
- Sonnenbrille
- Skimaske/Skibrille
- Thermosflasche 1 Liter (idealerweise ohne Druckknopfdeckel)
- Windschutzmaske für den unteren Gesichtsteil
- Gamaschen
- Sonnencreme und Lippenbalsam
- Chemische Wärmepads
- Persönliches Erste-Hilfe-Set
- Elastische Bandage und/oder stützender Verband