

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung, die Hubschrauberevakuierung abdeckt

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack 30-50 Liter
- Tasche für persönliche Sachen (unsere Gruppe stellt sie vor Ort zur Verfügung)
- Schlafsack, Komforttemperatur -5°C (besser -10°C)
- Trekkingstöcke mit Ringen

• Kleidung und Schuhe:

- Trekkingstiefel, gut mit speziellem wasserabweisenden Mittel behandelt
- Sportschuhe (für die Stadt)
- Wasserdichte Membranschicht - Jacke + Hose
- Fleeceanzug
- Thermounterwäsche oben + unten
- Daunenjacke mit Kapuze
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana oder Buff (neben dem Sonnenschutz im Tal auch zur Erwärmung von Hals oder Gesicht bei Kälte)

- Mütze
- Warme Trekking-Socken

Sonstiges:

- LED Stirnlampe mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden
- Powerbank
- Sonnenbrille
- Regenjacke
- Regenschutz für den Rucksack
- Thermoskanne oder Trinkflasche - 1 Liter
- Gamaschen
- Sonnencreme SPF 50
- Lippenbalsam SPF 10-15
- Erste-Hilfe-Set
- Elastischer Verband und/oder Stützbandage
- Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Flip-Flops
- Handtuch
- Toilettenpapier (wird in den Lodges auf dem Weg verkauft)