

Dokumente:

Reisepass
Flugtickets
Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 60 Liter
Seesack für persönliche Ausrüstung (wird vor Ort von unserem Team bereitgestellt)
Schlafsack, Komforttemperatur von -20 °C bis -30 °C
Isomatte
Trekkingstöcke mit Tellern mindestens 70 mm
Steigeisen aus Stahl
Eispickel klassisch mit Stahlkopf oder Eisgerät
Klettergurt
Helm
Karabiner - 3 Stück
Selbstsicherungsschlinge
Jumar
Abseilgerät
Tasse-Löffel-Schüssel

Kleidung und Schuhe:

Alpinstiefel - dreifach oder doppelt. Doppelte Stiefel aus Plastik oder Leder - sehr empfehlenswert mit externen Gamaschen
Trekkingstiefel, gut imprägniert gegen Wasser
Turnschuhe (für Städte)
Wasserdichte Außenbekleidung - Jacke + Hose
(Es gibt viele Varianten, von einfachen Membranen 5000/5000 bis Gore-Tex-Modellen)
Fleece-Anzug
Thermounterwäsche oben + unten
Daunenjacke mit Kapuze, dick und warm
Warme Fäustlinge
Dicke Handschuhe
Dünne Handschuhe
Bandana (für Sonnenschutz und zum Wärmen von Hals oder Gesicht)
Mütze
Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag

Sonstiges:

Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
Powerbank
Sonnenbrille
Skibrille
Regenponcho
Thermosflasche 1 Liter, möglichst ohne Druckknopfdeckel
Gamaschen
Sonnencreme SPF 50
Lippenbalsam SPF 10-15

Chemische Wärmepads (optional, aber sehr nützlich)

Persönliche Reiseapotheke

Elastische Bandage und/oder Stützbandage

Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Hausschuhe

Handtuch

Toilettenpapier (entlang der Route in Lodges erhältlich)