

Dokumente:

Reisepass
Flugtickets
Krankenversicherung, die Helikopterevakuierung abdeckt

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 30-50 Liter
Duffle-Bag für persönliche Ausrüstung (wird von unserem Team vor Ort bereitgestellt)
Schlafsack, Komforttemperatur ab -20°C
Isomatte
Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern mindestens 70 mm
Steigeisen aus Stahl
Eispickel mit Selbstsicherung
Klettergurt
Helm
Karabiner - 4 Stück
Selbstsicherungsschlinge
Jumar
Abseilgerät
Tasse-Löffel-Schüssel

Kleidung und Schuhe:

Bergschuhe dreifach oder doppelt. Doppelte - Kunststoff oder Leder
Trekkingstiefel, VORHER GUT imprägniert
Turnschuhe (für die Stadt)
Wasserdichte Membranjacke + Hose
Fleeceanzug
Funktionsunterwäsche Ober-/Unterteil
Daunenjacke mit Kapuze, mittlere Wärme
Warme Fäustlinge
Dicke Handschuhe
Dünne Handschuhe
Bandana oder Buff (zum Schutz vor Sonne oder zur Wärmeisolation von Hals und Gesicht)
Mütze
Warme Trekkingsocken für den Gipfeltag
Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts

Verschiedenes:

Stirnlampe mit Leuchtdauer mindestens 12 Stunden
Powerbank
Sonnenbrille
Skibrille
Regenponcho
Thermosflasche - 1 Liter, möglichst ohne Druckknopfverschluss
Gamaschen
Sonnenscreme SPF 50
Lippenbalsam SPF 10-15
Chemische Wärmepads (optional, aber nützlich)

Persönliche Reiseapotheke

Elastische Bandage und/oder Stützbandage

Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Badeschlappen

Handtuch

Toilettenpapier (wird in den Lodges unterwegs verkauft)