

Dokumente:

Reisepass

Flugtickets

Krankenversicherung

Bescheinigung auf Englisch über die Gelbfieberimpfung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack. 20-30 Liter

Schlafsack, Komforttemperatur -5 °C bis -10 °C

Isomatte

Trekkingstöcke

Kleidung und Schuhe:

Trekkingstiefel

Turnschuhe (für Städte)

Wasserdichte Kleidung - Jacke + Hose. Die Industrie bietet eine ganze Reihe von Produkten von einfachen Membranen 5000/5000 bis zu Gore-Tex-Produkten

Fleeceanzug

Leichte Trekkinghosen

Thermo-Unterwäsche oben + unten

Langärmelige T-Shirts

Daunenjacke mit Kapuze

Dicke Handschuhe

Dünne Handschuhe

Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz im Tal kann es zur Wärmeerhaltung von Hals oder Gesicht bei Kälte verwendet werden)

Mütze

Warme Trekking-Socken für den Aufstiegstag

Sonstiges:

LED-Stirnlampe mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden

Sonnenbrille

Skibrille/Schutzbrille (optional)

Thermoskanne – 1 Liter. Idealerweise ohne Knopf im Deckel

Wiederverwendbare Flasche

Tasche für persönliche Ausrüstung, die Sie dem Träger übergeben

Trockenbeutel für Ausrüstung und Schlafsack (oder ausreichend Plastiktüten)

Trekking-Handtuch

Gesichtsschutz gegen Wind (kann gegebenenfalls durch einen Schal ersetzt werden)

Gamaschen

Sonnencreme, Lippenbalsam

Mückenschutzmittel

Malariamedikamente [Link](#)

Chemische Handwärmer (nicht zwingend, aber sehr nützlich)

Persönliche Reiseapotheke

Elastische Binde und/oder Stützbandage

Malariatabletten