

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, 70-80 Liter
- Schlafsack, Komforttemperatur ab -20°C
- Isomatte
- Trekkingstöcke, unbedingt mit Ringen von mindestens 70 mm
- Steigeisen aus Stahl oder Aluminium
- Klassischer Eispickel mit Stahlhaken oder spezielles Eisinstrument
- Klettersystem
- Karabiner - 5 Stück
- Selbstsicherungsschlaufen
- Jumar
- Eisschraube an einem separaten Karabiner
- Becher-Löffel-Schüssel
- 5 Meter 5-6mm Reepschnur

Bekleidung und Schuhe:

- Bergsteigerschuhe – schwerer Klasse, einlagig oder zweilagig
- Trekkingstiefel
- Sportschuhe (für die Städte)
- Wasserdichte Schicht – Jacke + Hose. Die Industrie bietet eine Vielzahl von Produkten, von einfachen Membranen 5000/5000 bis hin zu Gore-Tex-Produkten
- Fleece-Anzug
- Thermounterwäsche oben + unten
- Dicke und warme Daunenjacke mit Kapuze
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz im Tal kann es zum Wärmen des Halses oder Gesichts bei Kälte verwendet werden)
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Aufstieg

Sonstiges:

- LED Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Batterielaufzeit
- Sonnenbrille
- Skimaske
- Thermosflasche – 1 Liter, vorzugsweise ohne Knopfverschluss im Deckel
- Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (kann in gewissem Maße durch ein Tuch ersetzt werden)

- Gamaschen
- Sonnencreme, Lippenbalsam
- Persönliche Erste-Hilfe-Apotheke
- Elastischer Verband und/oder unterstützender Verband