

Dokumente:

- Reisepass
- Flug-/Zugtickets
- Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, 30-50 Liter
- Schlafsack, Komforttemperatur ab -10 °C und darunter
- Trekkingstöcke
- Steigeisen (erforderlich für Touren bis Juni)
- Eispickel, klassisch (erforderlich für Touren bis Juni)
- Isomatte

Kleidung und Schuhe:

- Trekkingstiefel mit Befestigungsmöglichkeit für Steigeisen
- Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose (von einfachen Membranen 5000/5000 bis zu Gore-Tex-Produkten)
- Fleeceanzug
- Thermounterwäsche (Oberteil + Hose)
- Daunenjacke mit Kapuze
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe

- Bandana (zum Sonnenschutz im Tal oder zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Kälte)
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Aufstiegstag

Verschiedenes:

- Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Thermosflasche – 1 Liter, möglichst ohne Druckknopf im Deckel
- Windschutzmaske für das untere Gesicht (kann ggf. durch einen Schal ersetzt werden)
- Gamaschen
- Sonnenschutzcreme, Lippenbalsam
- Chemische Wärmepads (optional, aber sehr nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Binde und/oder Stützbandage