

Dokumente:

Pass
Flug-/Zugtickets
Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 50-60 Liter
Angriffsrucksack 15-20 Liter
Schlafsack, Komforttemperatur von 0°C bis -7°C
Isomatte
Trekkingstöcke
Trekkingstiefel
Wechselschuhe für das Camp (Trekking-Sandalen oder Sneakers)
Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose
Fleeceanzug zum Schlafen
Funktionsunterwäsche oben + unten
Daunenjacke mit Kapuze oder Daunenweste
Nicht warme Handschuhe
Bandana, Buff, Kappe oder Hut zur Auswahl
Fleecemütze
Warme Socken zum Schlafen
Trekking-Socken

Verschiedenes:

LED-Stirnlampe mit Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden + Ersatzbatterien
Sonnenbrille mit Schutzfaktor nicht unter 3
Thermosflasche - 1 Liter
Sonnenschutzcreme, hygienischer Lippenbalsam
Persönliche Reiseapotheke
Elastische Binde und/oder Stützbandage
KLMN