

Dokumente:

Reisepass
Flugtickets
Krankenversicherung, die eine Evakuierung per Hubschrauber abdeckt

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 30-50 Liter
Seesack für persönliche Dinge (wird von unserem Team vor Ort bereitgestellt)
Schlafsack mit Komforttemperatur -5 °C
Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern

Kleidung und Schuhe:

Trekkingstiefel, VORHER GUT mit Imprägnierspray behandelt
Sneaker (für die Stadt)
Wasserdichte Membranbekleidung - Jacke + Hose
Fleeceanzug
Thermounterwäsche oben + unten
Daunenjacke mit Kapuze
Dicke Handschuhe
Dünne Handschuhe
Bandana oder Buff (schützt nicht nur vor der Sonne im Tal, sondern eignet sich auch zum Wärmen von Hals oder Gesicht in der Kälte)
Mütze
Warme Trekkingsocken

Verschiedenes:

Stirnlampe mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden
Powerbank
Sonnenbrille
Regenponcho
Regenschutz für den Rucksack
Thermos oder Trinkflasche - 1 Liter
Gamaschen
Sonnencreme SPF 50
Lippenbalsam SPF 10-15
Persönliches Erste-Hilfe-Set
Elastische Bandage und/oder Stützbandage
Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Haussandalen
Handtuch
Toilettenpapier (wird in den Lodges entlang der Route verkauft)