

Dokumente:

Reisepass
Flugtickets
Krankenversicherung, die eine Evakuierung per Helikopter abdeckt

Persönliche Ausrüstung:

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

Kleidung und Schuhe:

Trekkingstiefel, vorher GUT imprägniert
Sneaker (für die Stadt)
Wasserdichte Membran-Schicht - Jacke + Hose
Fleece-Anzug
Thermounterwäsche oben + unten
Daunenjacke mit Kapuze
Dicke Handschuhe
Dünne Handschuhe
Bandana oder Buff (zum Sonnenschutz im Tal oder zum Wärmen von Hals und Gesicht in der Kälte)
Mütze
Warme Trekkingsocken

Verschiedenes:

Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
Powerbank
Sonnenbrille
Regenponcho
Regenschutz für den Rucksack
Thermos oder Trinkflasche - 1 Liter
Gamaschen
Sonnencreme SPF 50
Lippenpflege mit SPF 10-15
Persönliche Reiseapotheke
Elastische Binde und/oder Stützbandage
Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Hausschuhe
Handtuch
Toilettenpapier (wird in den Lodges entlang des Weges verkauft)