

Dokumente:

Pass
Flugtickets
Krankenversicherung mit Hubschrauber-Evakuierung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 50-60 Liter
Seesack (120-150 l)
Schlafsack, Komforttemperatur von -20°C bis -30°C
Isomatte
Trekkingstöcke zwingend mit Tellern von mindestens 70 mm
Steigeisen aus Stahl oder Aluminium
Eispickel klassisch mit Stahlkopf
Klettergurt
Karabiner - 5 Stück
Selbstsicherungsschlinge
Jumar
Abseilgerät
Eissschraube mit separatem Karabiner
Tasse-Löffel-Schüssel
5 Meter Reepschnur 5-6 mm

Kleidung und Schuhe:

Dreifache Expeditionsbergschuhe, Klasse 8000
Trekkingstiefel
Sneakers (für Städte)
Daunenoverall oder Daunenjacke mit Kapuze + Daunenhose
Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose. Die Industrie bietet eine ganze Reihe von Modellen, von einfachen Membranen 5000/5000 bis zu Gore-Tex
Fleeceanzug
Funktionsunterwäsche Oberteil + Hose
Warme Fäustlinge
Ersatzfäustlinge
Dicke Handschuhe
Dünne Handschuhe
Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz ideal zum Wärmen von Gesicht/Hals bei Frost)
Mütze
Warme Trekkingsocken für den Gipfeltag

Verschiedenes:

Stirnlampe mit Leuchtdauer mindestens 12 Stunden
Sonnenbrille
Skibrille
Thermos - 1 Liter, vorzugsweise ohne Druckknopfdeckel
Windschutzmaske für den unteren Gesichtsteil (alternativ Schal möglich)
Gamaschen
Sonnencreme, Lippenbalsam
Chemische Wärmepads (optional, aber sehr nützlich)

Persönliche Reiseapotheke
Elastische Bandage und/oder unterstützende Bandage