

## **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  
Eisschraube 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