

## **Dokumente:**

Auslandspass  
Flugtickets  
Krankenversicherung  
Ärztliche Bescheinigung auf Englisch über die Impfung gegen Gelbfieber

## **Persönliche Ausrüstung:**

Rucksack 20-30 Liter  
Schlafsack, Komforttemperatur -5°C / -10°C  
Trekkingstöcke

## **Kleidung und Schuhe:**

Trekkingstiefel  
Sneaker (für Städte)  
Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose  
*Die Industrie bietet eine Reihe von Produkten an - von einfachen Membranen 5000/5000 bis zu Gore-Tex-Materialien*  
Fleece-Anzug  
Leichte Trekkinghose  
Funktionsunterwäsche oben + unten  
Langarm-Funktionsshirts  
Daunenjacke mit Kapuze  
Dicke Handschuhe  
Dünne Handschuhe  
Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz kann sie in Tälern zum Wärmen des Halses oder Gesichts in der Kälte verwendet werden)  
Mütze  
Warme Trekking-Socken für den Aufstiegstag

## **Verschiedenes:**

Stirnlampe (LED) mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer  
Sonnenbrille  
Skibrille / Snowboard-Maske (optional)  
Thermosflasche - 1 Liter, möglichst ohne Druckknopf im Deckel  
Wiederverwendbare Trinkflasche  
Seesack für das Gepäck, das dem Träger übergeben wird  
Wasserdichte Packsäcke für Kleidung und Schlafsack (oder ausreichend Polybeutel)  
Reisehandtuch  
Windschutzmaske für den unteren Gesichtsbereich (kann mit etwas Glück durch einen Schal ersetzt werden)  
Gamaschen  
Sonnencreme, Lippenbalsam  
Mücken-Repellent  
Medikamente gegen Malaria  
Chemische Wärmepads (nicht Pflicht, aber sehr nützlich)  
Persönliche Reiseapotheke

Elastische Bandage und/oder Stützbandage  
Malaria-Tabletten