

**Dokumente:**

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung

**Persönliche Ausrüstung:**

- Rucksack 70-80 Liter
- Schlafsack, Komforttemperatur -20 °C bis -30 °C
- Isomatte
- Trekkingstöcke (unbedingt mit Tellern mindestens 70 mm)
- Stahl-Steigesen
- Klassischer Eispickel mit Stahlkopf oder Eisgerät
- Klettergurt
- Karabiner - 5 Stück
- Selbstsicherungsschlinge
- Jumar
- Helm
- Eisschraube mit separatem Karabiner
- Abseilgerät
- Tasse-Löffel-Schüssel
- 5 m Reepschnur 5-6 mm

**Bekleidung und Schuhe:**

- Dreilagige Expeditions-Bergstiefel
- Trekkingstiefel
- Sportschuhe (für Städte)
- Wassertdichte Schicht - Jacke + Hose, z. B. Membran 5000/5000 bis Gore-Tex
- Fleeceanzug
- Funktionsunterwäsche (oben + unten)
- Daunenjacke mit Kapuze, dick und warm

- Daunenhose
- Warme Fäustlinge
- Ersatzfäustlinge
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana (Sonnenschutz und Wärmeschutz für Hals/Gesicht)
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag

### **Verschiedenes:**

- Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Thermosflasche 1 l (möglichst ohne Druckknopf im Deckel)
- Windschutzmaske für das Gesicht
- Gamaschen
- Sonnenschutzcreme, Lippenpflege
- Chemische Wärmepads (optional, aber sehr hilfreich)
- Persönliches Erste-Hilfe-Set
- Elastische Bandage und/oder Stützbandage