

**Dokumente:**

- Reisepass
- Flug- / Zugtickets
- Krankenversicherung

**Persönliche Ausrüstung:**

- Rucksack 30-50 Liter
- Schlafsack (Komforttemperatur ab -10 °C und kälter)
- Trekkingstöcke
- Steigeisen (erforderlich bei Touren bis Juni)
- Eispickel, klassisch (erforderlich bei Touren bis Juni)
- Isomatte

**Bekleidung und Schuhe:**

- Trekkingstiefel mit Möglichkeit zur Befestigung von Steigeisen
- Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose (von einfachen 5000/5000-Membranen bis Gore-Tex)
- Fleece-Anzug
- Funktionsunterwäsche Oberteil + Unterteil
- Daunenjacke mit Kapuze
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana/Buff (Schutz vor Sonne und zum Wärmen von Hals oder Gesicht)
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag

**Verschiedenes:**

- Stirnlampe mit Leuchtdauer mindestens 12 Stunden
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Thermosflasche 1 Liter (ideal ohne Druckknopfdeckel)
- Windschutzmaske für den unteren Gesichtsteil (alternativ ein Schal)

- Gamaschen
- Sonnencreme, Lippenbalsam
- Chemische Wärmepads (optional, aber sehr nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Bandage und/oder Stützbandage