

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack 70-80 Liter
- Schlafsack (Komforttemperatur -20 °C bis -30 °C)
- Isomatte
- Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern von mindestens 70 mm
- Steigeisen aus Stahl
- Klassischer Eispickel mit Stahlpickel oder Eisgerät
- Klettergurt
- Karabiner – 5 Stück
- Bandschlingen für Selbstsicherung
- Jumar
- Helm
- Eisschraube mit separatem Karabiner
- Abseil-/Sicherungsgerät
- Tasse-Löffel-Schüssel
- 5 m Reepschnur 5-6 mm

Bekleidung und Schuhe:

- Dreifache Hochgebirgsbergstiefel
- Trekkingstiefel
- Turnschuhe (für Städte)
- Wasserdichte Schicht – Jacke + Hose (von 5000/5000 bis Gore-Tex)
- Fleeceanzug
- Thermounterwäsche (Ober- und Unterteil)
- Daunenjacke mit Kapuze, dick und warm

- Daunenhose
- Warme Fäustlinge
- Ersatzfäustlinge
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana (Schutz vor Sonne, auch zur Wärmung von Hals oder Gesicht bei Frost)
- Mütze
- Warme Trekkingsocken für den Gipfeltag

Verschiedenes:

- Stirnlampe mit Leuchtdauer mindestens 12 Stunden
- Sonnenbrille
- Skimaske-/Skibrille
- Thermosflasche 1 l, möglichst ohne Druckknopf im Deckel
- Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (kann teilweise durch Schal ersetzt werden)
- Gamaschen
- Sonnencreme, Lippenpflege
- Chemische Wärmepads (optional, aber sehr nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Bandage und/oder Stützbandage