

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung, die die **Evakuierung per Hubschrauber** abdeckt

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack 30-50 Liter
- Seesack für Ausrüstung (wird von unserem Team vor Ort gestellt)
- Schlafsack mit Komforttemperatur ab -20 °C
- Isomatte
- Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern von mindestens 70 mm
- Steigeisen aus Stahl
- Eispickel mit Selbstsicherung
- Klettergurt
- Helm
- Karabiner – 4 Stück
- Selbstsicherungsschlingen
- Jumar (Steigklemme)
- Abseilgerät
- Tasse-Löffel-Schüssel (Essgeschirr)

Kleidung und Schuhe:

- Hochtourenschuhe, dreilagig oder zweilagig (zweilagige Schuhe – Kunststoff oder Leder)
- Trekkingstiefel **gut imprägniert** gegen Wasser
- Sneakers (für die Stadt)
- Wasserdichte Membranschicht – Jacke + Hose
- Fleeceanzug
- Thermounterwäsche oben + unten
- Daunenjacke mit Kapuze (mittlere Wärmeisolierung)
- Warme Fäustlinge

- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana oder Buff (auch zum Schutz des Gesichts/Halses bei Kälte)
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag
- Windschutzmaske für das Gesicht

Diverses:

- LED-Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
- Powerbank
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Regenponcho
- Thermosflasche 1 Liter, möglichst ohne Druckknopfverschluss
- Gamaschen
- Sonnencreme SPF 50
- Lippenbalsam SPF 10-15
- Chemische Wärmepads (optional, aber nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Bandage und/oder Stützbandage
- Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Sandalen
- Handtuch
- Toilettenpapier (auf der Route in Lodges erhältlich)