

Dokumente:

Reisepass

Flugtickets

Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack, 30-40 l

Schlafsack, Komforttemperatur von +10 °C bis 0 °C

Isomatte

Trekkingstöcke

Becher-Löffel-Schale

Kleidung und Schuhe:

Trekkingstiefel

Sportschuhe (für die Stadt)

Regen-/Windschutz - Jacke + Hose (von einfachen Membranprodukten 5000/5000 bis zu Gore-Tex-Produkten)

Fleeceanzug

Thermounterwäsche, Ober- und Unterteil

Dünne Handschuhe

Bandana

Mütze

Verschiedenes:

Stirnlampe mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden

Sonnenbrille

Sonnenschutzcreme, Lippenbalsam

Chemische Handwärmer (optional, aber nützlich)

Persönliche Erste-Hilfe-Ausrüstung

Elastische Binde und/oder Stützbandage