

Dokumente:

Reisepass

Flugtickets

Krankenversicherung, die **Hubschrauber-Evakuierung** abdeckt

Nachweis über die **Impfung gegen Gelbfieber**

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 30-50 Liter

Schlafsack, Komforttemperatur -8°C

Trekkingstöcke **unbedingt mit Tellern** mindestens 70 mm

Stahl-Steigeisen

Eispickel mit Selbstsicherung

Klettergurt

Helm

Karabiner - 4 Stück

Selbstsicherungsschlinge

Jumar

Abseilgerät

Kleidung und Schuhe:

Alpin-Bergstiefel, einschichtig, vorher **GUT imprägniert**

Turnschuhe (für die Stadt)

Wasserdichte Membranschicht - Jacke + Hose

Fleece-Anzug

Thermounterwäsche oben + unten

Daunenjacke mit Kapuze, mittlere Klasse

Dicke Handschuhe

Dünne Handschuhe

Bandana oder Buff (neben Sonnenschutz auch zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Frost)

Mütze

Warme Trekking-Socken für den Tag des Aufstiegs

Windschutz-Maske für den unteren Teil des Gesichts

Verschiedenes:

Stirnlampe mit LED und Leuchtdauer mindestens **12 Stunden**

Powerbank

Sonnenbrille

Skibrille

Regenponcho

Thermos - **1 Liter**, möglichst ohne Knopf im Deckel

Gamaschen

Sonnencreme **SPF 50**

Lippenbalsam **SPF 10-15**

Chemische Wärmepads (optional, aber sehr nützlich)

Persönliche Reiseapotheke

Medikamente gegen Malaria

Elastischer Verband und/oder Stützbandage

Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Schlappen

Handtuch
Toilettenpapier