

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, 60 Liter
- Seesack für persönliche Gegenstände (wird von unserem Team vor Ort bereitgestellt)
- Schlafsack, Komforttemperatur -20 °C bis -30 °C
- Isomatte
- Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern von mindestens 70 mm
- Steigeisen aus Stahl
- Klassischer Eispickel mit Stahlkopf oder Eisgerät
- Klettergurt
- Helm
- Karabiner – 3 Stück
- Selbstsicherungsschlinge
- Jumar
- Abseilgerät
- Tasse-Löffel-Schüssel

Bekleidung und Schuhe:

- Dreifache oder doppelte Bergschuhe (doppelte – Kunststoff oder Leder, **sehr empfohlen** mit Außengamaschen)
- Gut imprägnierte Trekkingstiefel
- Sportschuhe (für Städte)
- Wasserdichte Membranbekleidung – Jacke + Hose (von 5000/5000 bis Gore-Tex)
- Fleeceanzug
- Thermounterwäsche oben + unten
- Daunenjacke mit Kapuze, warm und dick

- Warme Fäustlinge
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana/Buff (Schutz vor Sonne in den Tälern, Wärmeschutz bei Kälte)
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag

Verschiedenes:

- Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
- Powerbank
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Regenponcho
- Thermos - 1 Liter, vorzugsweise ohne Druckknopfdeckel
- Gamaschen
- Sonnencreme SPF 50
- Lippenbalsam SPF 10-15
- Chemische Wärmepads (optional, aber sehr nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Bandage und/oder Stützbandage
- Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Sandalen
- Handtuch
- Toilettenpapier (in Lodges unterwegs erhältlich)