

Dokumente:

Reisepass
Flugtickets
Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 70-80 Liter
Schlafsack, Komforttemperatur von -20°C bis -30°C
Isomatte
Trekkingstöcke mit Ringen von mindestens 70 mm
Stahl-Steigeisen
Klassischer Eispickel mit Stahlhaken oder Eisklettergerät
Bergsteiger-System
Karabiner - 5 Stück
Selbstsicherungsriemen
Jumar
Eispickel an einem separaten Karabiner
Abseilgerät
Becher-Löffel-Schale
5 Meter 5-6 mm Reepschnur

Bekleidung und Schuhe:

Dreifach- oder Doppelschuh. Doppelschuh - Kunststoff oder Leder - vorzugsweise mit äußerer Gamasche
Trekking-Schuhe
Sportschuhe (für die Städte)
Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose. Die Industrie bietet eine Vielzahl von Produkten von einfachen Membranen 5000/5000 bis hin zu Gore-Tex-Produkten
Fleece-Anzug
Thermounterwäsche oben und unten
Daunenjacke mit Kapuze. Dick und warm
Warme Fäustlinge
Ersatz-Fäustlinge
Dicke Handschuhe
Dünne Handschuhe
Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz im Tal kann es zur Wärmung des Halses oder Gesichts bei Kälte verwendet werden)
Mütze
Warme Trekking-Socken für den Aufstiegstag

Sonstiges:

LED Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
Sonnenbrille
Skibrille
Thermosflasche - 1 Liter. Vorzugsweise ohne Knopf im Deckel
Windschutzmaske für das untere Gesicht (kann bei Erfolg durch ein Tuch ersetzt werden)
Gamaschen
Sonnenschutzcreme, Lippenbalsam

Chemische Heizkissen (nicht unbedingt erforderlich, aber sehr nützlich)

Persönliche Erste-Hilfe-Ausrüstung

Elastisches Band und/oder stützende Bandage