

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Medizinische Versicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack 50-60 Liter
- Schlafsack (Komforttemperatur -25 °C bis -15 °C)
- Isomatte
- Trekkingstöcke **unbedingt mit Tellern**
- Steigeisen (Aluminium möglich)
- Eispickel – klassisch, mit Selbstsicherung; kann auch leichter oder kombiniert mit Skistock sein
- Helm
- Klettergurt
- Karabiner – 3 Stk.
- Tasse-Löffel-Schüssel

Bekleidung und Schuhe:

- Hochgebirgsschuhe, dreilagig oder doppelt. Doppelte – Kunststoff oder Leder. Aus Kunststoff empfehlen wir **Scarpa Vega** – vermutlich die wärmsten unter den doppelten Bergschuhen
- Laufschuhe **oder** Trekkingstiefel – idealerweise **beides** (Laufschuhe für den Trek zum Basislager, leichte Bergschuhe – für den Akklimatisationsausflug); grundsätzlich reichen auch Laufschuhe
- Wasserdichte Außenschicht – Jacke + Hose (von einfachen 5000/5000-Membranen bis Gore-Tex-Produkten)
- Fleeceanzug
- Funktionsunterwäsche oben + unten
- Daunenjacke mit Kapuze – dick und warm
- Warme Fäustlinge
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana / Buff (Schutz vor Sonne, auch zur Wärmeisolierung des Gesichts/ Halses verwendbar)

- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag

Sonstiges:

- Stirnlampe mit einer Leuchtdauer **mindestens 12 Stunden**
- Sonnenbrille
- Skimaske / Skibrille
- Thermos - 1 Liter, möglichst **ohne Druckknopfverschluss**
- Windschutzmaske für das untere Gesicht (ersatzweise ein Schal)
- Gamaschen
- Sonnencreme + Lippenbalsam
- Chemische Wärmepads (optional, aber sehr nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Bandage und/oder Stützbandage