

Dokumente:

Reisepass
Flug-/Zugtickets
Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 50-60 l
Angriffsrucksack 15-20 l
Schlafsack, Komforttemperatur von 0°C bis -7°C
Isomatte
Trekkingstöcke
Trekkingstiefel
Ersatzschuhe für das Camp (Trekking-Sandalen oder Sneakers)
Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose
Fleece-Anzug zum Schlafen
Thermounterwäsche oben + unten
Daunenjacke oder Daunenweste
Nicht warme Handschuhe
Bandana, Buff, Mütze, Hut nach Wahl
Fleece-Mütze
Warme Socken zum Schlafen
Trekking-Socken

Verschiedenes:

LED-Stirnlampe + Ersatzbatterien
Sonnenbrille mit Schutzfaktor nicht niedriger als 3
Thermos - 1 Liter
Sonnencreme, hygienischer Lippenbalsam
Persönliche Erste-Hilfe-Ausrüstung
Elastische Bandage und/oder Stützbandage
CLMN