

Dokumente:

Reisepass
Flug-/Zugtickets
Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 50-60 Liter
Tages-/Sturmriucksack 15-20 Liter
Schlafsack, Komforttemperatur von 0 °C bis -7 °C
Isomatte
Trekkingstöcke
Trekkingstiefel
Wechselschuhe für das Camp (Trekking-Sandalen oder Sneakers)
Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose
Fleeceanzug zum Schlafen
Funktionsunterwäsche oben + unten
Daunenjacke mit Kapuze oder Daunenweste
Dünne Handschuhe
Bandana, Buff, Kappe oder Hut zur Auswahl
Fleece-Mütze
Warme Socken zum Schlafen
Trekking-Socken

Verschiedenes:

Stirnlampe mit LED und Leuchtreserve von mindestens 12 Stunden + Ersatzbatterien
Sonnenbrille mit Schutzfaktor nicht unter 3
Thermos - 1 Liter
Sonnencreme, hygienischer Lippenbalsam
Persönliche Reiseapotheke
Elastische Bandage und/oder Stützbandage
Löffel-Becher-Messer-Teller (KLMN)