

## **Dokumente:**

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung

## **Persönliche Ausrüstung:**

- Rucksack 70-80 Liter
- Schlafsack (Komforttemperatur bis -30 °C)
- Isomatte
- Trekkingstöcke **mit Tellern mindestens 70 mm**

### **• Stahl-Steigeisen**

- Klassischer Eispickel mit Stahlhaken oder Eisgerät
- Klettergurt
- Karabiner - 5 Stück
- Selbstsicherungsschlingen
- Jumar (Steigklemme)
- Eisschraube mit separatem Karabiner
- Abseilgerät
- Tasse-Löffel-Schüssel
- 5 Meter Reepschnur 5-6 mm

## **Bekleidung und Schuhe:**

- Dreilagige Expeditionsbergschuhe
- Sneakers (für Stadt / Anreise)
- Wasserdichte Oberbekleidung - Jacke + Hose

(die Industrie bietet zahlreiche Varianten, von einfachen 5000/5000-Membranen bis **Gore-Tex**)

- Fleeceanzug
- Funktionsunterwäsche oben + unten
- Daunenjacke mit Kapuze (warm und dick)
- Warme Fäustlinge

- Ersatzfäustlinge
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana (auch zum Wärmen von Gesicht oder Hals geeignet)
- Mütze
- Warme Trekkingsocken für den Gipfeltag

**Sonstiges:**

- Stirnlampe **mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer**
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Thermosflasche - 1 Liter (möglichst ohne Druckknopf im Deckel)
- Windschutzmaske für das untere Gesicht
- Gamaschen
- Sonnenschutzcreme, Lippenbalsam
- Chemische Wärmepads (optional, aber nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Bandage und/oder Stützbandage