

Dokumente:

Reisepass
Flugtickets
Krankenversicherung mit Abdeckung für Alpinismus

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 50-60 Liter
Schlafsack, Komforttemperatur von -20°C bis -10°C
Isomatte (selbstaufblasend oder Schaumstoffmatte)
Trekkingstöcke mit breiten Tellern
Steigeisen (aus Stahl oder Aluminium, kompatibel mit den Bergschuhen)
Eispickel (klassisch, mit Selbstsicherung)
Helm
Klettergurt (Sitzgurt)
Selbstsicherungsschlinge mit Karabinern (möglichst mit automatischen oder Schraubverschlüssen)
Karabiner (mindestens 4 Stück, davon zwei mit Schraubverschluss)
Reepschnur (Durchmesser 6-7 mm, Länge 2-3 m zur Herstellung eines Prusikknötens)
Jumar (Aufstiegsklemme)
Abseilgerät (z. B. „Acht“ oder ein ähnliches Gerät)
Tasse, Löffel, Schüssel

Kleidung und Schuhe:

Doppel- oder Dreifach-Alpinistenschuhe
Trekking-Schuhe (Bergstiefel oder Sportschuhe)
Wasserdichte Jacke und Hose (Membran mindestens 5000/5000, vorzugsweise Gore-Tex)
Fleecejacke und Fleecehose
Thermounterwäsche (Ober- und Unterteil)
Daunenjacke mit Kapuze. Dick und warm
Warme Fäustlinge
Dicke Handschuhe
Dünne Arbeitshandschuhe
Bandana oder Buff
Warme Mütze
Trekking-Socken (mehrere Paare, einschließlich warmer für den Aufstieg)

Verschiedenes:

Stirnlampe mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden und Ersatzbatterien
Sonnenbrille (Kategorie 3-4)
Skibrille (zum Schutz vor Wind)
Thermosflasche (1 Liter, vorzugsweise mit sicherem Verschluss)
Windschutzmaske oder Schal
Gamaschen zum Schutz vor Schnee
Sonnencreme (SPF 50+)
Lippenbalsam
Persönliche Reiseapotheke (einschließlich Mittel gegen Höhenkrankheit, Verbände, Schmerzmittel)
Elastische Binde und/oder Stützbandage
Chemische Wärmepads (optional)

Mietpreise für Ausrüstung am Alpamayo (2024):

Wasserdichte Jacke — 70 \$
Trekkingstöcke — 30 \$
Alpinistenschuhe (doppelt) — 120 \$

Rucksack 50-70 l — 50 \$
Daunenjacke — 100 \$
Schlafsack (-20°C) — 80 \$
Schlafsack (-30°C) — 130 \$
Steigeisen — 50 \$
Eispickel — 50 \$
Helm — 40 \$
Klettergurt — 40 \$
Karabiner (mit Schraubverschluss) — 10 \$ pro Stück
Selbstsicherungsschlinge — 20 \$
Jumar — 35 \$
Abseilgerät — 30 \$
Gamaschen — 25 \$
Hochlagerzelt (2-3 Personen) — 150 \$
Kochset — 30 \$