

Dokumente:

- Reisepass
- Flug- oder Bahntickets
- Krankenversicherung
- Voucher (für ausländische Teilnehmer)

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack 50-60 Liter
- Duffle Bag 60-100 Liter
- Schlafsack (Komforttemperatur: -15°C bis -5°C von Juni bis September, -30°C bis -15°C von Oktober bis Mai)
- Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern von mindestens 70 mm
- Steigeisen
- Klassischer Eispickel mit Reepschnur 5-6 mm (2-3 m)
- Eisschraube mit separatem Karabiner
- Klettergurt
- Helm
- Karabiner, 5 Stück (mindestens 3 große - bequemer mit Fäustlingen)
- Selbstsicherungsschlinge

Kleidung & Schuhe:

- Doppel- oder Dreifach-Bergstiefel - Kunststoff oder Leder
- Trekkingstiefel
- Wasserdichte Außenhülle - Jacke + Hose, Membran ab 10.000/10.000
- Fleeceanzug
- Funktionsunterwäsche (Oberteil + Hose)
- Warme Daunenjacke mit Kapuze (Gewicht ab ca. 700 g)
- Warme Fäustlinge
- Dicke Handschuhe (Ski-Handschuhe)
- Dünne Handschuhe (Fleece)

- Bandana
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag
- Kopfbedeckung gegen Sonne
- Trekkinghosen und Langarm-Shirts
- Trekking-Socken für die Trekkingtage (möglichst nach Anzahl der Tage)

Verschiedenes:

- Stirnlampe, Leuchtdauer mindestens 24 Stunden
- Sonnenbrille, Kategorie 3-4, seitlich vollständig abdeckend
- Skibrille / Goggles, Kategorie 1-2 (für schlechtes Wetter)
- Thermosflasche 1 Liter, ohne Druckknopfverschluss empfohlen
- Windschutzmaske für das Gesicht (ersatzweise Schal)
- Sonnencreme SPF 30-50
- Lippenbalsam SPF 15
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Binde und/oder Stützbandage
- Gamaschen (optional, aber nützlich besonders Mai-Juni)
- Chemische Handwärmer (optional)