

Dokumente:

Pass

Flugtickets

Krankenversicherung

Formular von der Website der Botschaft, auf Englisch ausgefüllt (3 Exemplare)

4 Farbfotos (3×4)

Kopien des Reisepasses und des russischen Inlandspasses

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 50-60 Liter

Schlafsack, Komforttemperatur -10 °C

Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern mindestens 70 mm

Steigeisen

Klassischer Eispickel mit Stahlkopf oder Eisgerät

Klettergurt

Karabiner – 5 Stück

Selbstsicherungsschlinge

Abseilgerät

Kleidung und Schuhe:

Alpinstiefel einlagig

Turnschuhe (für Städte)

Wasserdichte Schicht – Jacke + Hose. Die Industrie bietet eine Vielzahl von Optionen, von einfachen 5000/5000-Membranen bis zu Gore-Tex-Produkten

Fleece-Anzug

Thermounterwäsche oben + unten

Daunenjacke mit Kapuze

Warme Fäustlinge

Dicke Handschuhe

Dünne Handschuhe

Bandana (schützt nicht nur vor Sonne, sondern kann im Tal oder bei Frost Hals und Gesicht wärmen)

Mütze

Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag

Verschiedenes:

Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer

Sonnenbrille

Skibrille

Thermos – 1 Liter, vorzugsweise ohne Druckknopf im Deckel

Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts

Gamaschen

Sonnencreme, Lippenbalsam

Chemische Wärmepads (nicht obligatorisch, aber können sehr nützlich sein)

Persönliche Apotheke

Elastische Bandage und/oder Stützbandage