

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Krankenversicherung, die Hubschrauber-Evakuierung abdeckt

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack (30-50 l)
- Schlafsack mit Komforttemperatur bis -5 °C
- Trekkingstöcke mit Schneetellern (Pflicht)

Kleidung und Schuhe:

- Wanderschuhe, gut eingelaufen und gründlich imprägniert
- Sportschuhe (für den Ort / Freizeit)
- Wasserdichte Membranbekleidung - Jacke + Hose
- Fleeceanzug
- Funktionsunterwäsche (oben + unten)
- Daunenjacke mit Kapuze
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana oder Buff (als Sonnenschutz oder Wärmeschutz für Hals/Gesicht)
- Mütze

- Warme Trekking-Socken

Verschiedenes:

- Stirnlampe mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden
- Powerbank
- Sonnenbrille
- Regenponcho
- Regenschutz für den Rucksack
- Thermos oder Trinkflasche - 1 l (optional)
- Gamaschen
- Sonnencreme SPF 50
- Lippenbalsam mit SPF 10-15
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Bandage und/oder Stützbandage
- Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Hausschuhe
- Handtuch
- Toilettenpapier (unterwegs in den Hütten erhältlich)