

Dokumente:

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

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack 30-50 Liter
- Seesack für persönliche Gegenstände
(wird von unserem Team vor Ort zur Verfügung gestellt)
- Schlafsack, Komforttemperatur ab **0°C**
- Trekkingstöcke **mit Tellern**

Bekleidung und Schuhe:

- Trekkingstiefel, **gut imprägniert gegen Nässe**
- Sportschuhe **für die Stadt**
- Wasserdichte Membranbekleidung - Jacke + Hose
- Fleece-Set
- Thermounterwäsche (Oberteil + Hose)
- Daunenjacke mit Kapuze
- Warme Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana oder Buff

(kann auch zum Schutz von Hals und Gesicht bei Kälte genutzt werden)

- Mütze
- Warme Trekking-Socken

Verschiedenes:

- Stirnlampe mit Leuchtdauer **mindestens 12 Stunden**
- Powerbank
- Sonnenbrille
- Regenponcho
- Regenhülle für den Rucksack
- Thermos oder Flasche - 1 Liter
- Gamaschen
- Sonnenschutzcreme **SPF 50**
- Lippenbalsam **SPF 10-15**
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Bandage und/oder stützender Verband
- Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Shampoo, Badeschlappen
- Handtuch
- Toilettenpapier
(wird unterwegs in den Lodges verkauft)