

Dokumente:

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

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack 30-50 Liter
- Reisetasche für persönliche Gegenstände (*wird von unserem Team vor Ort zur Verfügung gestellt*)
- Schlafsack, Komforttemperatur -5 °C
- Trekkingstöcke, unbedingt mit Tellern

Kleidung und Schuhe:

- Trekkingstiefel, **gut imprägniert** mit wasserabweisendem Mittel
- Sportschuhe (für die Stadt)
- Wasserdichte Membranbekleidung - Jacke + Hose
- Fleece-Kombination
- Funktionsunterwäsche (Oberteil + Hose)
- Daunenjacke mit Kapuze
- Warme Fäustlinge
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe

- Bandana oder Buff (*auch zum Schutz von Hals und Gesicht vor Kälte oder Sonne*)
- Mütze
- Warme Trekkingsocken

Verschiedenes:

- Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
- Powerbank
- Sonnenbrille
- Regenponcho
- Regenschutz für den Rucksack
- Thermosflasche oder Trinkflasche - 1 Liter
- Gamaschen
- Sonnenschutzcreme SPF 50
- Lippenbalsam SPF 10-15
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastischer Verband und/oder Stützbandage
- Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Badeschlappen
- Handtuch
- Toilettenpapier (*wird entlang der Route in den Lodges verkauft*)