

## **Dokumente:**

- Reisepass
- Flugtickets (Hin- und Rückflug!!!)
- Krankenversicherung

## **Persönliche Ausrüstung:**

- Rucksack 20-40 Liter
- Schlafsack (Komforttemperatur ab 0 °C)
- Trekkingstöcke

## **Kleidung und Schuhe:**

- Trekkingstiefel
- Sportschuhe (für Städte)
- Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose  
(*Es gibt viele Varianten - von einfachen Membranen 5000/5000 bis zu Produkten aus [Gore-Tex](#)*)
- Fleeceanzug
- Thermounterwäsche (Oberteil + Unterteil)
- Daunenjacke mit Kapuze
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana (*dient nicht nur als Sonnenschutz, sondern auch zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Kälte*)

- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Aufstieg
- Kappe/Hut

**Verschiedenes:**

- Stirnlampe mit Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden
- Sonnenbrille
- Thermosflasche - 1 l (möglichst ohne Druckknopfdeckel)
- Wiederverwendbare Trinkflasche
- Windschutzmaske für das Gesicht (*alternativ ein Schal*)
- Gamaschen
- Sonnenschutzcreme, Lippenbalsam
- Chemische Handwärmer (*optional, aber nützlich*)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Binde und/oder Stützbandage