

Dokumente:

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

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 20–40 Liter
Schlafsack, Komforttemperatur ab 0°C
Trekkingstöcke

Kleidung und Schuhe:

Trekkingstiefel
Sneaker (für Städte)
Wasserdichte Schicht – Jacke + Hose
Die Industrie bietet eine ganze Reihe von Produkten an, von einfachen Membranen 5000/5000 bis hin zu Gore-Tex-Produkten
Fleeceanzug
Thermounterwäsche oben + unten
Daunenjacke mit Kapuze
Dickere Handschuhe
Dünne Handschuhe
Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz im Tal kann es zum Wärmen von Hals oder Gesicht in der Kälte genutzt werden)
Mütze
Warme Trekkingsocken für den Aufstiegstag
Kappe/Hut

Verschiedenes:

LED-Stirnlampe mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden
Sonnenbrille
Thermos – 1 Liter, möglichst ohne Druckknopf im Deckel
Wiederverwendbare Flasche
Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (kann mit etwas Glück durch einen Schal ersetzt werden)
Gamaschen
Sonnenschutzcreme, Pflegestift
Chemische Wärmepads (optional, aber nützlich)
Persönliche Reiseapotheke
Elastische Bandage und/oder Stützbandage