

Dokumente:

- Reisepass
- Flugtickets
- Medizinische Versicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, 70-80 Liter
- Schlafsack, Komforttemperatur von -20 °C bis -30 °C
- Isomatte
- Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern von mindestens 70 mm
- Steigeisen aus Stahl
- Klassischer Eispickel mit Stahlkopf oder Eisgerät
- Klettergurt
- 5 Karabiner
- Selbstsicherungsschlinge
- Jumar (Aufstiegsklemme)
- Eisschraube mit separatem Karabiner
- Abseilgerät
- Tasse, Löffel, Schüssel
- 5 Meter Reepschnur (Durchmesser 5-6 mm)

Kleidung und Schuhe:

- Dreifach- oder Doppelschalenbergstiefel (Doppelte – Plastik oder Leder – idealerweise mit Übergamasche)
- Trekkingstiefel
- Turnschuhe (für Städte)
- Wasserdichte Schicht – Jacke + Hose (von einfachen 5000/5000-Membranen bis hin zu Gore-Tex-Produkten)
- Fleeceanzug
- Thermounterwäsche (Oberteil + Hose)
- Dicke, warme Daunenjacke mit Kapuze
- Warme Fäustlinge
- Ersatzfäustlinge
- Dicke Handschuhe
- Dünne Handschuhe
- Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz auch zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Kälte geeignet)
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag

Verschiedenes:

- Stirnlampe mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden
- Sonnenbrille

- Skibrille
- Thermosflasche – 1 Liter, möglichst ohne Druckknopfdeckel
- Windschutzmaske für das untere Gesicht (kann notfalls durch einen Schal ersetzt werden)
- Gamaschen
- Sonnencreme, Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Chemische Wärmepads (optional, aber sehr nützlich)
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Binde und/oder Stützbandage