

Dokumente:

Reisepass

Flugtickets

Krankenversicherung, die Hubschrauberevakuierung abdeckt

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 30-50 Liter

Seesack für persönliche Gegenstände (wird von unserem Team vor Ort bereitgestellt)

Schlafsack, Komforttemperatur -5 °C

Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern

Kleidung und Schuhe:

Trekkingstiefel, VORHER GUT mit speziellem Mittel gegen Wasser imprägniert

Turnschuhe (für die Stadt)

Wasserdichte Membranschicht - Jacke + Hose

Fleeceanzug

Thermounterwäsche oben + unten

Daunenjacke

Dicke Handschuhe

Dünne Handschuhe

Bandana oder Buff (zusätzlich zum Sonnenschutz im Tal kann es zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Frost verwendet werden)

Mütze

Warme Trekkingsocken

Verschiedenes:

Stirnlampe mit LED

Powerbank

Sonnenbrille

Regenponcho

Regenschutz für den Rucksack

Thermosflasche oder Trinkflasche - 1 Liter

Gamaschen

Sonnencreme SPF 50

Pflegestift mit SPF 10-15

Persönliches Erste-Hilfe-Set

Elastische Binde und/oder Stützbandage

Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Sandalen

Handtuch

Toilettenpapier (wird in den Lodges entlang der Route verkauft)