

Dokumente:

Reisepass
Flugtickets
Krankenversicherung

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack 50-60 l
Schlafsack, Komforttemperatur von -25°C bis -15°C
Isomatte
Trekkingstöcke
Steigeisen, Aluminium ist erlaubt
Eispickel, klassisch, für Selbstsicherung. Leichter oder kombinierter Pickel mit Skistock ist auch möglich
Helm
Becher-Löffel-Schale

Bekleidung und Schuhe:

Bergstiefel, dreifach oder doppelt. Doppelte – Kunststoff oder Leder. Wir empfehlen Scarpa Vega aus Kunststoff – wahrscheinlich die wärmsten unter den doppelten Stiefeln
Trekking-Schuhe oder -Stiefel. Idealerweise beides. Sportschuhe für den Treck ins Basislager, leichte Stiefel – für Akklimatisierungsaufstiege und das Basislager. Sportschuhe sind auch ausreichend
Wasserdichte Schicht – Jacke + Hose. Die Industrie bietet eine Vielzahl von Produkten von einfachen Membranen 5000/5000 bis hin zu Gore-Tex-Produkten
Fleece-Anzug
Thermounterwäsche oben und unten
Daunenjacke, dick und warm
Warme Fäustlinge
Dicke Handschuhe
Dünne Handschuhe
Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz im Tal kann es zur Wärmung des Halses oder Gesichts bei Kälte verwendet werden)
Mütze
Warme Trekking-Socken für den Aufstiegstag

Sonstiges:

LED Stirnlampe
Sonnenbrille
Skibrille
Thermosflasche – 1 l. Vorzugsweise ohne Knopf im Deckel
Windschutzmaske für das untere Gesicht (kann bei Erfolg durch ein Tuch ersetzt werden)
Gamaschen
Sonnenschutzcreme, Lippenbalsam
Chemische Heizkissen (nicht unbedingt erforderlich, aber sehr nützlich)
Persönliche Erste-Hilfe-Ausrüstung
Elastisches Band und/oder stützende Bandage