Sie bringen Ihre gesamte persönliche Ausrüstung selbst mit. Klären Sie vor der Reise mit Ihrem Guide die Schuhmodelle, die Kompatibilität von Stiefeln und Steigeisen, Ihren Eispickel und Ihren Schlafsack ab, unter Berücksichtigung des Monats und des aktuellen Zustands der Route. Wenn Ihnen ein Teil der Ausrüstung fehlt, erkundigen Sie sich rechtzeitig nach den Bedingungen für das Mieten von Bergsteigerausrüstung und prüfen Sie, ob Gegenstände für eine Auslandsreise bereitgestellt werden können. Stiefel, Steigeisen und Eispickel müssen vor der Abreise zusammen getestet werden. **Dokumente**

- Reisepass
- Flugtickets oder E-Ticket-Belege
- Krankenversicherung, die Bergsteigen und einen Aufstieg auf mindestens 5137 m abdeckt
- Digitale Kopien Ihrer Dokumente auf dem Telefon und im Cloud-Speicher
- Wasserdichte Dokumentenmappe

Persönliche Ausrüstung

- Rucksack mit 30–50 Litern
- Schlafsack mit einer Komfortgrenze von nicht höher als −10 °C
- Faltbare Trekkingstöcke mit Tellern von mindestens 70 mm Durchmesser
- Wasserdichte Rucksackhülle
- Packsäcke oder Innensäcke für Kleidung und Elektronik

Technische Ausrüstung

- Steigeisen, die zu den gewählten Stiefeln passen
- Klassischer Eispickel

Steigeisen und ein Eispickel sind besonders bei Juni- und anderen frühen Terminen wichtig. Ob sie bei späteren Terminen nötig sind, hängt vom tatsächlichen Zustand der Route ab. Die endgültige Entscheidung trifft der Guide; lassen Sie daher vereinbarte technische Ausrüstung nicht auf eigene Faust aus Ihrem Gepäck weg. **Kleidung und Schuhe**

- Bergstiefel als Doppelstiefel aus Kunststoff oder Leder für frühe Termine, wie mit dem Guide vereinbart
- Wasserdichte Trekkingstiefel oder leichte Bergstiefel mit einer zuverlässigen Sohle, die Steigeisen aufnimmt, für Sommerbesteigungen
- Leichte Ersatzschuhe für die Stadt und das Hotel
- Wasserdichte Hardshell-Jacke mit Kapuze
- Wasserdichte Hardshell-Hose
- Fleecejacke oder Fleece-Set
- Funktionsunterwäsche, Oberteil und Hose
- Warme Daunenjacke mit Kapuze
- Schnelltrocknende Trekkinghose
- Schnelltrocknende T-Shirts oder langärmelige Hemden
- Dünne Handschuhe
- Warme Handschuhe
- Buff oder Bandana
- Warme Mütze
- Sonnenhut
- Warme Trekkingsocken für den Gipfeltag
- Ersatzunterwäsche und Trekkingsocken
- Gamaschen

Nützliche Extras

- LED-Stirnlampe mit mindestens 12 Stunden Akkulaufzeit
- Ein Satz Ersatzbatterien oder ein Akku für Ihre Stirnlampe
- Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Skibrille gegen Wind, Schnee und schlechte Sicht
- Thermosflasche mit 1 Liter, vorzugsweise ohne Druckknopfverschluss
- Isolierte Mehrwegflasche mit 1 Liter
- Windschutzmaske für den unteren Gesichtsbereich oder ein warmer Schal
- Sonnencreme
- Lippenpflege mit Sonnenschutz
- Powerbank und Ladekabel
- Schnelltrocknendes Handtuch
- Persönliche Hygieneartikel und Feuchttücher
- Chemische Handwärmer, optional
- Ein persönliches Erste-Hilfe-Set, abgestimmt auf Ihren eigenen medizinischen Bedarf
- Elastische Binde oder eine persönliche Stützbandage

Wir empfehlen außerdem, unsere Beiträge zur Auswahl der Ausrüstung für Hochgebirgsbesteigungen und zum persönlichen Erste-Hilfe-Set im Gebirge zu lesen.