Für diese Route sind weder Steigeisen noch Eispickel, Helm oder Klettergurt erforderlich. Die Teilnehmer bringen ihre gesamte persönliche Ausrüstung selbst mit. Wir empfehlen, die Modelle von Schuhen, Schlafsack und Oberbekleidung vorab mit dem Guide abzustimmen. **Dokumente**

- Reisepass
- Flugtickets oder Reisebestätigungen für elektronische Tickets
- Krankenversicherung mit Versicherungsschutz für die erforderliche Höhe und für eine Evakuierung per Hubschrauber
- Digitale Kopien Ihrer Dokumente
- Wasserdichte Dokumentenhülle

Gepäck und persönliche Ausrüstung

- Rucksack mit 30–50 Litern für die täglichen Wanderungen
- Weicher Packsack für das Hauptgepäck, der vom Team vor Ort bereitgestellt wird
- Wasserdichte Rucksackhülle
- Wasserdichte Packsäcke oder robuste Innenbeutel für Kleidung und Elektronik
- Schlafsack mit einer Komforttemperatur von -5°C oder niedriger
- Zusammenklappbare Trekkingstöcke mit Tellern
- Wasserbehälter mit einem Gesamtvolumen von etwa 2 Litern
- Persönliche Snacks für lange Wandertage

Bekleidung und Schuhe

- Wasserdichte Trekkingschuhe mit zuverlässiger Sohle
- Leichte Ersatzschuhe für Kathmandu und die Erholung in den Lodges
- Schnelltrocknende Funktionsunterwäsche, Oberteil und Hose
- Schnelltrocknende T-Shirts und ein langärmeliges Oberteil
- Trekkinghose
- Fleecejacke
- Warme Daunenjacke mit Kapuze
- Wasserdichte Membranjacke mit Kapuze
- Wasserdichte Membranhose
- Dünne Handschuhe
- Warme wasserdichte Handschuhe
- Warme Mütze
- Schlauchtuch oder Bandana
- Sonnenkappe oder Sonnenhut
- Trekkingsocken und trockene Ersatzsocken
- Gamaschen

Nützliche Dinge

- LED-Stirnlampe und ein Satz Ersatzbatterien
- Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50
- Lippenpflege mit Sonnenschutz
- Thermoskanne oder hitzebeständige Flasche mit etwa 1 Liter Volumen
- Powerbank und die erforderlichen Ladekabel
- Schnelltrocknendes Handtuch
- Persönliche Hygieneartikel, Feuchttücher und Toilettenpapier
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Binde oder persönliche Stützbandage
- Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Blasen

- Ein kleiner Bargeldbetrag für persönliche Ausgaben auf der Route