

Wichtige Unterlagen :

Reisepass mit Visum, Flugunterlagen, Kopie Reisekrankenversicherung, Zahlungsmittel
Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von den Originalen aufbewahren)
Ersatzpaßfotos
Impfpass
Reiseführer
Schreibheft
Schreibstifte
Brustbeutel

Gepäck :

Hauptgepäck und Reisetasche fürs Trekking
Tagesrucksack
Schutzhülle für Gepäckstücke gegen Staub und Feuchtigkeit
Falttasche oder Plastiktüten zum Sortieren des Gepäcks

Ausrüstung:

Schlafsack + Innenschlafsack
Gut eingelaufene, knöchelhohe Trekkingschuhe
Ersatzschuhe
Trekkingsandalen (für Durchquerung von Flüssen und außerhalb des Trekkings)
Gute Sonnenbrille Stufe 3
Kopfbedeckung (als Schutz vor der Sonne)
Aufblasbares Kissen
„Hirnbirn“
Kleine Taschenlampe

Kleidung :

Warme Kleidung (winddichte Jacke, Schal, Mütze, Handschuhe, Stirnband)
Fleecejacke und Fleecepullover
Kurzarm-Funktionshemden 5X
Langarm-Funktionshemden 3X
T-Shirt als Unterhemdensatz oder als Bekleidung 5X
Thermo-Funktionsunterwäsche) 2X
Trekkingsocken Woolpower 400 2X
Trekkingsocken Woolpower 200 4X
Unterwäsche
1 lange Unterhose für Trekking oder für Schlafsack

Toilettenartikel :

Handtuch 2X
Waschlappen
2 Rollen Toilettenpapier und Feuchttücher
Händedesinfektionsmittel
Flüssige Seife
Feuchtigkeitscreme/Fettcreme
Zahnpasta/Zahnbürste
Hochgebirgs-Sonnenschutz, d. h. mindestens Faktor 40 und ein geeignetes Pflegemittel für die Lippen (Labello)
Kulturbeutel
Reisewaschmittel
2 Wasserflaschen/Wasserfilter/Wasseraufbereitung
1 Becher

Reiseapotheke mit persönlichen Medikamenten :

Mittel gegen Höhenkopfschmerz
Mittel gegen trockenen Husten
Mittel gegen Durchfall
Mittel zur Unterstützung der Darmflora
Mittel gegen Erkältung/Rachenschmerzen
Breitbandantibiotika
gutes Pflaster gegen Blasen
Salbe für Knie-Gelenkbeschwerden

Film-Photoausrüstung :

Photoapparat mit 2 Akkus
Videokamera mit entsprechenden Ersatzakkus
Ladegerät für Akkus / Weltstecker
Stativ /mobiles Stativ
Mobiles Aufzeichnungsgerät incl. Ersatzbatterien