

Ausrüstungsliste Trekking bis 6000m

- Bergschuhe Kategorie C
- warme Tourenhose/Softshellhose wenn nicht wasserdicht evtl. Regenhose
- Funktionsshirt u. Fleecepullover Langarm
- Hardshell/Regenjacke
- Primaloft o. Daunenjacke
- Weste evtl. Primaloft
- Primaloft Überhose
- Kurze Hose / Zipp off Hose
- Funktionsunterwäsche
- Trekkingsocken
- Funktionsshirt zum Wechseln
- Mütze
- Warme Handschuhe evtl. Primaloft oder Daunenfäustlinge
- Dünne Handschuhe
- Buff/Schal
- Trekkingstöcke evtl. mit Schneetellern (verstellbar)
- Tagesrucksack mit Regenhülle (in der Regel reichen 30 Liter)
- Regenhülle für den Rucksack
- Iso Matte
- Schlafsack Komfortbereich -15Grad
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Turnschuhe
- Gamaschen
- Sonnenbrille, Gletscherbrille (auf ausreichenden Tönungsgrad achten!)
- Trinkflasche oder Camelbag mit Isolierung
- Thermoskanne
- Gipfelbrotzeit
- Erste Hilfe Set
- Insektenschutz
- Sonnenschutzcreme min. Faktor 30
- Lippenschutz
- Taschentücher
- Taschenmesser / Multitool
- aufgeladenes Handy + Ladekabel
- Fotoausrüstung + Ersatzakku



- Evtl. Solarpad
- Akkus/Ersatzbatterien
- 100 Liter Dufflebag wasserdicht

Zusätzliche persönliche Ausrüstung

- Reisepass
- Flugticket
- Auslandsreiseversicherungsnachweis
- Bargeld
- Kreditkarte
- Waschset / Handtuch (Microfaser)
- Kleidung für Hütte/Gasthof
- Persönliche Medikamente
- Neoangin (gegen Höhenhusten bewährt)
- Trekkingschirm

Tipp

- Kopien von Reisepass usw. auf eine Cloud oder Freemail ablegen