

Die komplette Packliste

Erprobt auf meiner Expedition im Januar 2024 – 15 Stunden Gipfeltag, –25 °C beim Start, Böen bis 80 km/h.

1 · Vor der Abreise organisieren

- ☐ Double Boots klären – echte doppelschalige Expeditionsschuhe sind Pflicht (normale Expeditionsschuhe wie der Nepal Evo reichen nicht – im Zweifel den Veranstalter fragen, nicht das Sportgeschäft)
- ☐ Leihequipment (Boots, Parka, Schlafsack, Mittens) ca. 30 Tage vorher reservieren – beim Schlafsack Körpergröße angeben
- ☐ Spezialversicherung: Bergung bis 7.000 m inkl. Helikopter; Police auf Englisch/Spanisch ausdrucken
- ☐ Permit-Beschaffung mit dem Veranstalter klären (nicht online kaufbar)
- ☐ US-Dollar in bar für Extras (Duschen, Porter, Trinkgeld) – ATMs unzuverlässig
- ☐ Flüge + Hotel Mendoza; 1 Aufgabegepäck reicht (100-L-Rucksack passt in den 150-L-Duffel)
- ☐ Garmin inReach o. ä. einrichten – ab dem Parkeingang kein Handyempfang

★ **Mein Beinahe-Fehler:** Die Versicherungsfrage erst nach der Buchung geklärt – und kurz vor Abreise festgestellt, dass die normale Auslandskrankenversicherung oberhalb 6.000 m nicht greift. Vorher klären!

2 · Füße

- ☐ Double Boots (doppelschalig, gemietet oder gekauft)
- ☐ Steigeisen (auf die Boots angepasst)
- ☐ Merinosocken, 2× Paar – meine Empfehlung: welche, die bis knapp unters Knie gehen
- ☐ Fußwärmer (2× für den Gipfeltag)
- ☐ Leichte Trekkingschuhe für Zustieg & Basecamp
- ☐ Crocs/Sandalen fürs Camp – am besten farbige: Die meisten im Camp sind grau oder schwarz, so findest du deine wieder

3 · Hände

- ☐ Dünne Liner-Handschuhe (1. Schicht)
- ☐ Mittens (Fäustlinge, Expeditionsklasse)
- ☐ Handwärmer (2× für den Gipfeltag)

★ **Gipfeltag:** Liner + Mittens direkt übereinander – was kombiniert wird, entscheidet der Guide am Vorabend.

4 · Beine

- ☐ Skiunterwäsche (lange Funktionsunterhose)
- ☐ Warme Trekkinghose
- ☐ Gore-Tex-Überhose (Hardshell)

5 · Oberkörper

- ☐ Skiunterwäsche / Funktionsshirt langarm
- ☐ Fleece / Midlayer
- ☐ Hardshell-Jacke
- ☐ Daunenjacke – gerade für die Camp-Tage für mich ein Must
- ☐ Parka (Expeditionsdaune) – Pflicht für den Gipfeltag

6 · Kopf

- ☐ Stirnlampe + Ersatzbatterien – keine akkubetriebene, die sind fehleranfälliger
- ☐ Skibrille
- ☐ Gletscherbrille (Kat. 4)
- ☐ Balaclava (Sturmhaube)
- ☐ 2× Buff – wenn einer durchgeschwitzt oder von der Atem-Kondensation nass ist, ist der zweite Gold wert
- ☐ Warme Mütze + Sonnenhut/Cap
- ☐ Ohrstöpsel – keine Empfehlung, Pflicht: Der Wind klingt auf 5.500 m wie ein Güterzug

Hochlager, Technik & Gipfeltag

7 · Schlafen in den Hochlagern

- ☐ Expeditionsschlafsack, Komfort bis -20/-25 °C – kurzer Grifftest: Die Daunen dürfen nicht verklumpt sein
- ☐ Isomatte – mein Setup auf jeder Tour: günstige faltbare Schaumstoffmatte unten, Therm-a-Rest darüber. Für mich ein Gamechanger

★ **Bewährt:** Trinkflaschen und Elektronik wandern nachts mit in den Schlafsack – sonst friert beides ein.

8 · Rucksäcke & Taschen

- ☐ Großer Rucksack (~100 L) – nur nötig, wenn du selbst trägst (bis zu 20 kg pro Etappe); mit Porter von Anfang an, wie es die meisten machen, reicht ein deutlich kleinerer Trekkingrucksack
- ☐ Daypack (~30 L) für Etappen- und Gipfeltage
- ☐ Duffel Bag (~150 L) für Flug und Multi-Transport
- ☐ Packsäcke/Drybags zum Sortieren

★ **Der Daypack-Test:** Passt alles für einen Klettertag hinein (Verpflegung, Flaschen, Thermoskanne, Windjacke, Schichten, Handschuhe, Brille, Sonnencreme)? Dann reicht er – meine 30 Liter haben funktioniert.

9 · Technik & Strom

- ☐ Powerbanks mit ausreichend Kapazität – Laden nur im Basecamp möglich, in den Hochlagern nicht
- ☐ Handy + Kabel
- ☐ Garmin inReach / Satellitenkommunikation (optional)
- ☐ Kamera & Kopfhörer (optional)

10 · Apotheke & Pflege

- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Imodium, Aspirin, Elektrolyte
- ☐ Blasenpflaster/Tape
- ☐ Sonnencreme LSF 50+ und Labello mit LSF
- ☐ Feuchttücher (die Dusche der Hochlager)
- ☐ Händedesinfektion – Magen-Darm-Infekte beenden mehr Expeditionen als das Wetter

11 · Gipfeltag im Rucksack

- ☐ 1 komplette Rettungsdecke (Notfall)
- ☐ 1 L Tee in der Thermoskanne
- ☐ 2 L Wasser in Flaschen
- ☐ ½ Flasche Cola – Zucker, Koffein und Moral in einer Flasche
- ☐ Snacks für 15 Stunden
- ☐ Helm, Stöcke, Eispickel
- ☐ Ersatzsocken – um die Flaschen gewickelt halten sie die Getränke flüssig

★ **Der Trick, der sich am meisten bewährt hat:**

Rettungsdecken vorab zerschneiden und die Stücke als Isolierung in die Schuhe legen, in die Handschuhe stopfen und um die Flaschen wickeln. Wiegt nichts – und macht bei -25 °C einen spürbaren Unterschied.

12 · Papiere

- ☐ Reisepass (+ Kopie getrennt verstaut)
- ☐ Permit-Unterlagen
- ☐ Versicherungspolice (Englisch/Spanisch, ausgedruckt)
- ☐ Kreditkarte + USD in bar