

Documentos:

- pasaporte
- billetes de avión/tren
- seguro médico

Equipo personal:

- mochila de 60-80 litros
- saco de dormir con temperatura de confort de -10 °C a 0 °C
- esterilla
- bastones de trekking, obligatoriamente con anillos de al menos 70 mm
- crampones
- piolet clásico con cuerda de 5-6 mm para enganchar al arnés (2-3 metros)
- tornillo de hielo (no confundir con el piolet)
- arnés de escalada
- mosquetones, 3 unidades
- cuerdas de seguridad personal

Ropa y calzado:

- botas de alpinismo dobles o triples (dobles: plásticas, como Scarpa Vega, o de cuero)
- botas de trekking
- chaqueta y pantalones impermeables de membrana (desde Membran 5000/5000 hasta Gore-Tex)
- conjunto de forro polar
- ropa térmica superior e inferior
- chaqueta de plumas gruesa y cálida
- manoplas calientes
- guantes gruesos
- guantes finos (de forro polar)
- bandana (además de proteger del sol, puede usarse para abrigar garganta o cara en frío)
- gorro
- calcetines de trekking cálidos para el día de ascenso

Varios:

- linterna frontal
- gafas de sol
- máscara de esquí
- termo de 1 litro (preferiblemente sin botón en la tapa)
- máscara para protección contra el viento o buff
- polainas
- crema solar
- bálsamo labial con protección solar
- calentadores químicos (opcionales, pero pueden ser muy útiles)
- botiquín personal
- vendaje elástico y/o soporte ortopédico