

Documentos:

- Pasaporte
- Billetes de avión/tren
- Seguro médico
- Vale (para extranjeros)

Equipo personal:

- Mochila de 30-40 litros
- Bolso/baúl de 80-100 litros
- Saco de dormir, temperatura de confort de 0 °C a +10 °C (de junio a septiembre inclusive), de -20 °C a -10 °C (de octubre a mayo inclusive)
- Bastones de trekking, obligatorios con anillos de al menos 70 mm
- Crampones
- Piolet clásico, con cuerda de 5-6 mm para enganchar al arnés (2-3 m)
- Sistema de alpinismo
- Casco
- Mosquetones, 3 unidades (mejor grandes, más cómodos con guantes)
- Bigotes de autoaseguramiento

Ropa y calzado:

- Botas de alpinismo dobles o triples - plásticas o de cuero. Se pueden usar de una capa únicamente con polainas (no confundir con gamashas)
- Zapatillas de trekking o botas de trekking. A principios de temporada (mayo-principios de junio) todavía puede haber nieve, en cuyo caso las botas son preferibles; de junio a septiembre se pueden sustituir por zapatillas, pero aún deben ser impermeables
- Capa impermeable - chaqueta + pantalón, membrana recomendada $\geq 10.000/10.000$
- Traje de forro polar
- Ropa térmica superior e inferior
- Chaqueta de plumas con capucha, gruesa y cálida (peso mínimo ~700 g)
- Manoplas cálidas
- Guantes gruesos (esquí)
- Guantes finos (forro polar)

- Bandana (además de protección solar, sirve para cubrir garganta o cara en frío)
- Gorro cálido
- Calcetines de trekking cálidos para el día de ascensión
- Gorra o sombrero para el sol
- Pantalones y camisetas de trekking (preferiblemente manga larga)
- Calcetines de trekking para los días del trek (según duración del trek)

Otros:

- Linterna frontal LED, autonomía mínima de 12 h
- Gafas de sol, categoría 3-4, que protejan también lateralmente
- Máscara/gafas de esquí, categoría 1-2 (para mal tiempo, no sol)
- Termo de 1 l, preferiblemente sin botón en la tapa
- Máscara de protección contra viento para la parte inferior de la cara (puede sustituirse parcialmente con bufanda)
- Protector solar, marca reconocida, SPF 30-50
- Bálsamo labial SPF 15
- Botiquín personal
- Vendaje elástico y/o soporte
- Polainas (opcional, útiles sobre todo en mayo-junio)
- Calentadores químicos (opcionales, pero muy útiles)