

**Documentos:**

- Pasaporte
- Billetes de avión
- Seguro médico

**Equipo personal:**

- Mochila, 30-50 L
- Saco de dormir, temperatura de confort de 10 °C y menos
- Colchoneta
- Bastones de trekking
- Crampones
- Piolet

**Ropa y calzado:**

- Botas de trekking con posibilidad de colocar crampones
- Zapatillas deportivas
- Capa impermeable - chaqueta + pantalones (la industria ofrece desde membranas simples 5000/5000 hasta productos Gore-Tex)
- Conjunto de forro polar
- Ropa interior térmica (parte superior e inferior)
- Plumas con capucha
- Guantes gruesos
- Guantes finos
- Bandana (además de protección solar en el valle, se puede usar para abrigar cuello o cara en el frío)
- Gorra
- Calcetines de trekking cálidos para el día de la ascensión

**Varios:**

- Linterna frontal LED
- Gafas de sol
- Máscara de esquí / gafas de protección

- Termo - 1 L, preferiblemente sin botón en la tapa
- Máscara para protección contra el viento en la parte inferior de la cara (se puede sustituir con bufanda en parte)
- Polainas
- Crema solar, bálsamo labial con SPF
- Calentadores químicos (opcional, pero pueden ser muy útiles)
- Botiquín personal
- Venda elástica y/o vendaje de soporte