

Documentos:

- Passaporte internacional
- Passagens aéreas (ida e volta!!!)
- Seguro de saúde

Equipamento pessoal:

- Mochila de 20-40 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto a partir de 0 °C
- Bastões de trekking

Roupa e calçado:

- Botas de trekking
- Tênis (para cidade)
- Camada impermeável - Jaqueta + calças. A indústria oferece desde membranas simples 5000/5000 até produtos em [Gore-Tex](#)
- Roupa de fleece
- Roupa térmica superior e inferior
- Jaqueta ou colete de plumas com capuz
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana (além de proteção solar, pode ser usada para aquecer garganta ou rosto no frio)
- Gorro
- Meias quentes de trekking para o dia de ascensão
- Boné/chapéu

Diversos:

- Lanterna de cabeça com luz por pelo menos 12 horas
- Óculos de sol
- Garrafa térmica - 1 litro. Preferencialmente sem botão na tampa
- Garrafa reutilizável
- Saco de viagem para ser transportado pelo mula
- Sacolas estanques para equipamento e saco de dormir (ou sacos plásticos em quantidade)
- Toalha de viagem
- Máscara contra vento para a parte inferior do rosto (pode substituir por um lenço)
- Polainas
- Protetor solar, protetor labial
- Aquecedores químicos (opcional, mas podem ser úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico