

#### Documentos:

- Passaporte internacional
- Bilhetes de avião
- Seguro médico

#### Equipamento pessoal:

- Mochila, 60 litros
- Baú para pertences pessoais (nosso time fornecerá no local)
- Saco de dormir, temperatura de conforto de -20°C a -30°C
- Colchonete
- Bastões de trekking, obrigatórios com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons de aço
- Piolet clássico com bico de aço ou ferramenta de gelo
- Sistema de escalada
- Capacete
- Mosquetões - 3 unidades
- Cordas de segurança
- Jumar
- Dispositivo de descida
- Caneca-colher-tigela

#### Roupas e calçados:

- Botas de alpinismo triplo ou duplo. Duplas - plásticas ou de couro, altamente recomendável com polaina externa
- Botas de trekking previamente bem impermeabilizadas
- Tênis (para cidade)
- Camada impermeável - jaqueta + calças. A indústria oferece uma ampla gama de produtos, desde simples membranas 5000/5000 até itens em Gore-Tex
- Fato de fleece
- Roupas térmica - parte superior e inferior
- Casaco de penas com capuz, grosso e quente
- Luva de inverno
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana (além da proteção solar no vale, pode ser usada para aquecer pescoço ou rosto no frio)
- Chapéu
- Meias quentes de trekking para o dia de subida

#### Diversos:

- Lanterna de LED de cabeça com autonomia mínima de 12 horas
- Powerbank
- Óculos de sol
- Máscara/óculos de ski
- Capa de chuva
- Gaiters
- Protetor solar SPF 50
- Bálsamo labial SPF 10-15

- Aquecedores químicos (não obrigatório, mas podem ser muito úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Atadura elástica e/ou bandagem de suporte
- Pasta de dentes, escova, sabão, shampoo, chinelos
- Toalha
- Papel higiênico (vendido nas lodges ao longo do caminho)