

Documentos:

- Pasaporte
- Billetes de avión/tren
- Seguro médico

Equipo personal:

- Mochila 50-60 litros
- Mochila de asalto 15-20 litros
- Saco de dormir, temperatura de confort de 0 °C a -7 °C
- Esterilla
- Bastones de trekking
- Botas de trekking
- Calzado de repuesto para el campamento (sandalias de trekking o zapatillas)
- Ropa impermeable – Chaqueta + Pantalones
- Traje de forro polar para dormir
- Ropa térmica, parte superior e inferior
- Chaqueta de plumas con capucha o chaleco de plumas
- Guantes ligeros
- Bandana, buff, gorra o sombrero a elección
- Gorro de forro polar
- Calcetines cálidos para dormir
- Calcetines de trekking para caminar

Varios:

- Linterna LED de cabeza con autonomía mínima de 12 horas + pilas de repuesto
- Gafas de sol con protección factor 3 o superior
- Termo – 1 litro
- Protector solar, bálsamo labial
- Botiquín personal
- Vendaje elástico y/o soporte ortopédico

• KLMN