

Documentos:

- Passaporte internacional
- Bilhetes de avião
- Seguro médico que cubra evacuação de helicóptero

Equipamento pessoal:

- Mochila 30-50 litros
- Baú para pertences (nossa equipe fornecerá no local)
- Saco de dormir, temperatura de conforto a partir de -20°C
- Isolante térmico (colchonete)
- Bastões de trekking obrigatoriamente com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons de aço
- Piolet com auto-segurança
- Arnês de alpinismo
- Capacete
- Mosquetões — 4 unidades
- Fitas de auto-segurança
- Jumar
- Dispositivo de descida
- Copo-colher-tigela

Roupas e calçados:

- Botas de alpinismo triplas ou duplas. Duplas — plásticas ou de couro
- Botas de trekking previamente BEM impermeabilizadas com produto específico
- Tênis (para a cidade)
- Camada membrana impermeável — jaqueta + calças
- Conjunto de fleece
- Roupas térmica superior + inferior
- Jaqueta de penas com capuz de classe média
- Mitones quentes
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana ou buff (além da proteção solar no vale, pode ser usado para aquecer o pescoço ou o rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia de cume
- Máscara corta-vento para a parte inferior do rosto

Diversos:

- Lanterna frontal LED com autonomia mínima de 12 horas
- Powerbank
- Óculos de sol
- Máscara de esqui
- Capa de chuva
- Garrafa térmica — 1 litro, preferencialmente sem botão na tampa
- Polainas
- Protetor solar SPF 50
- Protetor labial SPF 10-15

- Aquecedores químicos (não obrigatório, mas podem ser muito úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico
- Pasta de dente, escova, sabonete, xampu, chinelos
- Toalha
- Papel higiênico (vendido nos lodges pelo caminho)