

#### Documentos:

- Passaporte internacional
- Bilhetes de avião
- Seguro de viagem

#### Equipamento pessoal:

- Mochila de 40 a 60 litros
- Bastões de trekking

#### Roupa e calçado:

- Botas de trekking / tênis
- Calças de trekking
- Camiseta de trekking de manga longa
- Capa de chuva (a mais leve possível!)
- Jaqueta fleece
- Bandana
- Shorts
- Camisetas / meias / roupa íntima
- Chapéu ou boné para proteção solar

#### Diversos:

- Forro para saco de dormir
- Garrafa reutilizável (pelo menos 1 litro!)
- Lanterna de cabeça com duração mínima de 12 horas
- Óculos de sol
- Protetor solar, protetor labial
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Atadura elástica e/ou faixa de suporte