

Documentos:

- Passaporte internacional
- Bilhetes de avião
- Seguro médico

Equipamento pessoal:

- Mochila 60 litros
- Baú para pertences pessoais (nossa equipa fornecerá no local)
- Saco de dormir, temperatura de conforto de -20 °C a -30 °C
- Isolante térmico
- Bastões de trekking obrigatoriamente com aros de pelo menos 70 mm
- Crampons de aço
- Piolet clássico com lâmina de aço ou ferramenta de gelo
- Arnês de alpinismo
- Capacete
- Mosquetões - 3 un.
- Vias de auto-segurança
- Jumar
- Dispositivo de descida
- Caneca-colher-tigela

Roupa e calçado:

- Botas de alpinismo triplas ou duplas. Duplas - plásticas ou de couro — altamente recomendável com polaina externa
- Botas de trekking previamente BEM impermeabilizadas com produto especial
- Ténis (para cidades)
- Camada impermeável - casaco + calças. A indústria oferece uma grande variedade de modelos, desde membranas simples 5000/5000 até peças em Gore-Tex
- Fato polar
- Roupa térmica superior + inferior
- Casaco de penas com capuz. Grosso e quente
- Luvas-mitones quentes
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana (além de proteger do Sol no vale, pode ser usada para aquecer o pescoço ou o rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia da ascensão

Diversos:

- Lanterna de cabeça LED com autonomia mínima de 12 horas
- Powerbank
- Óculos de sol
- Máscara de esqui-óculos
- Capa de chuva
- Termos - 1 litro. De preferência sem botão na tampa
- Polainas
- Protetor solar SPF 50

- Bálsamo labial SPF 10-15
- Aquecedores químicos (não obrigatórios, mas podem ser muito úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Ligadura elástica e/ou bandagem de suporte
- Pasta de dentes, escova, sabonete, champô, chinelo
- Toalha
- Papel higiénico (vendido nas lodges ao longo da rota)