

**Documentos:**

- Pasaporte internacional
- Boletos de avión
- Seguro médico

**Equipo personal:**

- Mochila, 50-60 litros
- Saco de dormir, temperatura de confort de -25 °C a -15 °C
- Colchoneta
- Bastones de trekking, obligatorios con aro
- Crampones, pueden ser de aluminio
- Piolet. Clásico, con autoaseguramiento. Puede ser ligero o combinado con bastón de esquí
- Casco
- Sistema de aseguramiento
- Mosquetones, 3 unidades
- Taza-cuchara-plato

**Ropa y calzado:**

- Botas de montañismo triples o dobles. Las dobles pueden ser de plástico o cuero. Recomendamos las Scarpa Vega — probablemente las más cálidas de todas las botas dobles.
- Zapatillas deportivas o botas de trekking. Idealmente, ambos: zapatillas para el trekking al campamento base y botas ligeras para el ascenso de aclimatación y campamento base. Aunque se pueden usar solo zapatillas.
- Capa impermeable - chaqueta + pantalones. La industria ofrece desde modelos básicos 5000/5000 hasta prendas de Gore-Tex
- Traje de polar
- Ropa interior térmica, parte superior e inferior
- Chaqueta de plumas con capucha, gruesa y cálida
- Manoplas
- Guantes gruesos
- Guantes finos
- Bandana (además de protección solar, puede usarse para proteger garganta o rostro del frío)

- Gorro
- Calcetines de trekking cálidos para el día de ascenso

**Varios:**

- Linterna LED frontal con autonomía mínima de 12 horas
- Gafas de sol
- Gafas-máscara de esquí
- Termo de 1 litro, preferiblemente sin botón en la tapa
- Mascarilla protectora contra viento para la parte inferior del rostro
- Polainas
- Protector solar, bálsamo labial
- Calentadores químicos (opcionales, pero muy útiles)
- Botiquín personal
- Vendaje elástico y/o soporte ortopédico