

**Documentos:**

- Passaporte
- Passagens aéreas
- Seguro médico

**Equipamento para ski-tour:**

- Botas de ski-tour/snowboard (quanto mais quentes, melhor)
- Esquis de ski-tour (cintura a partir de 85) / splitboard
- Pele de foca (camos)
- Crampons para esquis/splitboard
- Arva (obrigatório com receptor e três conjuntos de baterias)
- Sonda (mínimo 300 mm)
- Pé de avalanche
- Bastões de esqui (com anéis de pelo menos 90 mm)
- Cera para esquis
- Airbag (opcional)

**Equipamento pessoal:**

- Mochila de 30-50 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto a partir de -20°C
- Piolet (necessário para excursões até junho)

**Roupa e calçado:**

- Botas de trekking
- Camada impermeável - jaqueta + calças
- Roupa de fleece
- Roupa térmica (parte superior e inferior)
- Jaqueta de pluma com capuz, grossa
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana (além da proteção solar, pode ser usada para aquecer o pescoço ou rosto no frio)

- Touca
- Meias de ski quentes para o dia da subida

**Diversos:**

- Lanterna de cabeça LED com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol
- Máscara/goggles de esqui
- Garrafa térmica - 1 litro, preferencialmente sem botão na tampa
- Garrafa reutilizável de 1 litro, preferencialmente térmica
- Máscara de proteção contra vento para a parte inferior do rosto (pode ser substituída por um cachecol)
- Protetor solar, batom hidratante
- Aquecedores químicos (opcional, mas podem ser muito úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico