

#### Documentos:

- Pasaporte
- Pasaporte internacional
- Billetes de avión / tren
- Seguro médico

#### Equipo personal:

- Mochila. 60-80 litros
- Saco de dormir, temperatura de confort de -10 °C a 0 °C (de junio a septiembre inclusive), de -20 °C a -10 °C (de octubre a mayo inclusive)
- Colchoneta
- Bastones de trekking, obligatoriamente con anillas de al menos 70 mm
- Crampones
- Piolet clásico
- Arnés de alpinismo
- Mosquetones – 3 unidades
- Cinta de seguridad personal
- Casco
- Piolet de hielo en mosquetón separado
- Vajilla personal

#### Ropa y calzado:

- Botas de alpinismo de una capa o dobles. Dobles – de plástico o cuero. Recomendamos Scarpa Vega para botas dobles de plástico, probablemente las más cálidas
- Zapatillas de trekking o botas de trekking. En mayo y principios de junio, en las primeras salidas de aclimatación, aún se puede encontrar nieve; en este caso, las botas son preferibles a las zapatillas. Después de mediados de junio y hasta finales de septiembre, se pueden sustituir por zapatillas (asegurándose de que aún sean impermeables)
- Ropa impermeable – chaqueta + pantalones. La industria ofrece desde membranas simples 5000/5000 hasta productos Gore-Tex
- Ropa de forro polar
- Ropa interior térmica superior + inferior
- Chaqueta de plumas con capucha. Gruesa y cálida

- Mitones cálidos
- Guantes gruesos
- Guantes finos
- Bandana (además de protección solar en el valle, se puede usar para abrigar cuello o rostro en frío)
- Gorro cálido
- Calcetines de trekking cálidos para el día de la ascensión

Varios:

- Linterna LED frontal con autonomía mínima de 12 horas
- Gafas de sol
- Gafas-máscara de esquí
- Termo - 1 litro, preferiblemente sin botón en la tapa
- Máscara de protección contra el viento para la parte inferior del rostro (puede sustituirse parcialmente con bufanda)
- Polainas
- Protector solar y bálsamo labial
- Bolsas de calor químicas (opcional, pero muy útiles)
- Botiquín personal
- Venda elástica y/o vendaje de soporte