

Documentos:

- Pasaporte
- Billetes de avión/tren
- Seguro médico

Equipo personal:

- Mochila 50-60 litros
- Mochila de ataque 15-20 litros
- Saco de dormir, temperatura de confort de 0 °C a -7 °C
- Esterilla
- Bastones de trekking
- Botas de trekking
- Calzado de repuesto para el campamento (sandalias de trekking o zapatillas)
- Ropa impermeable - chaqueta + pantalones
- Conjunto de forro polar para dormir
- Ropa interior térmica (parte superior e inferior)
- Chaqueta acolchada con capucha o chaleco de plumas
- Guantes ligeros
- Bandana, buff, gorra o sombrero a elección
- Gorro de forro polar
- Calcetines cálidos para dormir
- Calcetines de trekking

Varios:

- Linterna frontal LED con autonomía mínima de 12 h + pilas de repuesto
- Gafas de sol, factor de protección ≥ 3
- Termo - 1 litro
- Crema solar, bálsamo labial
- Botiquín personal
- Vendaje elástico y/o venda de soporte

• KLMN