

**Documentos:**

- Passaporte
- Bilhetes de avião/trem
- Seguro de saúde

**Equipamento pessoal:**

- Mochila 50-60 litros
- Mochila de ataque 15-20 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto de 0°C a -7°C
- Colchonete
- Bastões de trekking
- Botas de trekking
- Calçado extra para uso no acampamento (sandálias de trekking ou tênis)
- Camada impermeável - jaqueta + calça
- Conjunto de fleece para dormir
- Roupa térmica, parte superior e inferior
- Jaqueta de plumas com capuz ou colete de plumas
- Luvas leves
- Bandana, buff, boné, chapéu à escolha
- Gorro de fleece
- Meias quentes para dormir
- Meias de trekking para caminhada

**Diversos:**

- Lanterna de cabeça LED com autonomia mínima de 12 horas + pilhas sobressalentes
- Óculos de sol, fator de proteção não inferior a 3
- Garrafa térmica - 1 litro
- Protetor solar, bálsamo labial
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou faixa de suporte
- KLMN