

#### Documentos:

- Passaporte
- Bilhetes de avião
- Seguro médico

#### Equipamento pessoal:

- Mochila 50-60 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto -10°C
- Bastões de trekking obrigatórios com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico com bico de aço ou ferramenta de gelo
- Sistema de escalada
- Mosquetões - 5 unidades
- Cordão de auto-seguro
- Dispositivo de descida

#### Roupas e calçados:

- Botas de alpinismo monolayer
- Tênis (para a cidade)
- Camada impermeável - Jaqueta + calças. A indústria oferece uma variedade de produtos, desde simples membranas 5000/5000 até produtos Gore-Tex
- Roupas de fleece
- Roupas térmicas superiores + inferiores
- Jaqueta de plumas com capuz
- Luvas quentes
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana (além de proteger do sol no vale, pode ser usada para aquecer a garganta ou o rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia da ascensão

#### Diversos:

- Lanterna de cabeça LED com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol
- Máscara de esqui
- Garrafa térmica - 1 litro. Preferencialmente sem botão na tampa
- Máscara de proteção contra o vento para a parte inferior do rosto
- Polainas
- Protetor solar, batom com filtro
- Aquecedores químicos (não obrigatórios, mas podem ser muito úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico