

**Documentos:**

- Pasaporte internacional
- Boletos de avión
- Seguro médico

**Equipo personal:**

- Mochila: 50-60 litros
- Saco de dormir, temperatura de confort de -25 °C a -15 °C
- Colchoneta
- Bastones de trekking
- Crampones, pueden ser de aluminio
- Piolet, clásico, con autoaseguro. Puede ser ligero o combinado con bastón de esquí
- Casco
- Taza-cuchara-cuenco

**Ropa y calzado:**

- Botas de alpinismo triples o dobles. Dobles: de plástico o cuero. Recomendamos Scarpa Vega de plástico: probablemente las más cálidas de todas las botas dobles
- Zapatillas o botas de trekking. Idealmente ambos: zapatillas para la caminata al campamento base, botas ligeras para la salida de aclimatación y el campamento base. Aunque se puede prescindir de las zapatillas
- Capa impermeable - chaqueta + pantalón. La industria ofrece una amplia gama, desde membranas básicas 5000/5000 hasta Gore-Tex
- Conjunto de polar
- Ropa interior térmica, superior e inferior
- Chaqueta de plumas con capucha, gruesa y cálida
- Manoplas cálidas
- Guantes gruesos
- Guantes finos
- Bandana (además de protección solar en el valle, se puede usar para proteger garganta o cara del frío)
- Gorro

- Calcetines cálidos de trekking para el día de ascenso

**Varios:**

- Linterna frontal LED
- Gafas de sol
- Máscara de esquí
- Termo de 1 litro, preferiblemente sin botón en la tapa
- Máscara protectora contra el viento para la parte inferior de la cara (puede reemplazarse parcialmente por un pañuelo)
- Polainas
- Protector solar y bálsamo labial
- Calentadores químicos (opcional, pero útiles)
- Botiquín personal
- Venda elástica y/o vendaje de soporte