書類:

- パスポート
- 航空券
- ヘリコプターによる救助・搬送を含む医療保険

個人装備:

- バックパック 50~60リットル
- ダッフルバッグ（120~150リットル）
- 寝袋（快適使用温度 −20℃~−30℃）
- スリーピングマット
- トレッキングポール（リング径70mm以上必須）
- アイゼン（スチールまたはアルミ製）
- クラシックタイプのアイスアックス（スチールピック）
- クライミングハーネス
- カラビナ 5個
- セルフビレイ用ランヤード
- ユマール（アッセンダー）
- 下降器
- アイススクリュー（カラビナに個別装着）
- カップ・スプーン・ボウル
- 補助ロープ 5~6mm × 5m

衣類・靴:

- 8000m級用トリプルブーツ（高所用登山靴）
- トレッキングブーツ
- スニーカー（街用）
- ダウンスーツ、またはフード付きダウンジャケット+ダウンパンツ
- 防水レイヤー ── ジャケット+パンツ（5000/5000クラスの基本的なメンブレンからGore-Tex製品まで各種）
- フリース上下
- 保温下着（上・下）
- 防寒ミトン
- 予備のミトン
- 厚手の手袋
- 薄手の手袋
- バンダナ（谷では日除けとして、寒冷時には首や顔の保温にも使用可能）
- ニット帽
- 登頂日に使用する暖かいトレッキングソックス

その他:

- 連続使用12時間以上のLEDヘッドランプ
- サングラス
- スキーゴーグル
- 保温ボトル 1リットル（フタにボタンのないタイプ推奨）
- 下半分の顔を覆う防風マスク（スカーフで代用可）
- ゲイター
- 日焼け止めクリーム、リップクリーム
- 化学カイロ（必須ではありませんが、非常に役立つ場合があります）
- 個人用救急セット

- 伸縮包帯および／またはサポーター