

Documentos:

- Passaporte internacional
- Passagens aéreas
- Seguro médico

Equipamento pessoal:

- Mochila 70-80 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto de -20°C a -30°C
- Isolante térmico
- Bastões de trekking obrigatoriamente com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons de aço
- Piolet clássico com lâmina de aço ou ferramenta de gelo
- Cadeirinha de escalada
- Mosquetões - 5 unidades
- Vias de auto-segurança
- Jumar
- Capacete
- Parafuso de gelo com mosquetão separado
- Dispositivo de descida
- Copo-colher-tigela
- 5 metros de cordim de 5-6 mm

Roupa e calçado:

- Botas de alpinismo triplas
- Botas de trekking
- Tênis (para cidades)
- Camada impermeável - jaqueta + calças. A indústria oferece uma variedade de modelos, desde membranas simples 5000/5000 até produtos Gore-Tex
- Conjunto de fleece
- Roupa térmica superior + inferior
- Jaqueta de pena com capuz. Grossa e quente
- Calças de pluma
- Mitones quentes
- Mitones reserva
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana (além da proteção solar no vale, pode ser usada para aquecer o pescoço ou o rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia de cume

Diversos:

- Lanterna frontal com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol
- Máscara de esqui / goggles
- Garrafa térmica - 1 litro (preferencialmente sem botão na tampa)
- Máscara corta-vento para a parte inferior do rosto (pode ser substituída por cachecol com algum sucesso)

- Polainas
- Protetor solar, protetor labial
- Aquecedores químicos (opcionais, mas muito úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Faixa elástica e/ou bandagem de suporte