

#### Documentos:

- Passaporte internacional
- Passagens aéreas
- Seguro médico
- Certificado de vacinação contra febre amarela em inglês

#### Equipamento pessoal:

- Mochila 20-30 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto -5°C a -10°C
- Bastões de trekking

#### Roupas e calçados:

- Botas de trekking
- Tênis (para cidades)
- Camada impermeável - Jaqueta + calça (a indústria oferece uma variedade de produtos, de simples Membran 5000/5000 a Gore-Tex)
- Conjunto de fleece
- Calças leves de trekking
- Roupa térmica superior e inferior
- Camisetas de manga comprida
- Jaqueta de plumas com capuz
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana (além da proteção solar, pode ser usada para aquecer o pescoço ou rosto no frio)
- Chapéu
- Meias de trekking quentes para o dia da subida

#### Diversos:

- Lanterna de cabeça LED com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol
- Máscara de esqui (opcional)
- Garrafa térmica - 1 litro, preferencialmente sem botão na tampa
- Garrafa reutilizável
- Saco para bagagem, entregue ao carregador
- Sacolas impermeáveis para roupas e saco de dormir (ou sacos plásticos extras)
- Toalha de viagem
- Máscara de proteção contra vento para o rosto inferior (pode ser substituída por um lenço)
- Gaiters (perneiras)
- Protetor solar, batom protetor
- Repelentes de mosquitos
- Medicamentos antimalária
- Aquecedores químicos (opcional, mas podem ser muito úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico
- Comprimidos para malária