

Documentos:

- Passaporte
- Passagens de avião/trem
- Seguro médico

Equipamento pessoal:

- Mochila 50-60 litros
- Mochila de ataque 15-20 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto de 0°C a -7°C
- Isolante térmico (karimat)
- Bastões de trekking
- Botas de trekking
- Calçado extra para andar no acampamento (sandálias de trekking ou tênis)
- Camada impermeável – Jaqueta + calças
- Conjunto de fleece para dormir
- Roupas térmicas superior e inferior
- Jaqueta ou colete de pluma com capuz
- Luvas finas
- Bandana, buff, boné ou chapéu à escolha

- Gorro de fleece
- Meias quentes para dormir
- Meias de trekking para caminhada

Diversos:

- Lanterna de LED de cabeça com autonomia mínima de 12 horas + baterias extras
- Óculos de sol com fator de proteção mínimo 3
- Garrafa térmica - 1 litro
- Protetor solar, batom com filtro solar
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico
- KLMN