

Documentos:

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

Equipamento pessoal:

- Mochila de 40-50 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto a partir de 0°C
- Colchonete
- Bastões de trekking

Roupas e calçados:

- Botas de trekking
- Tênis (para cidades)
- Camada impermeável – Jaqueta + calças. A indústria oferece desde produtos simples Membran 5000/5000 até produtos em Gore-Tex
- Conjunto de fleece
- Roupa térmica (parte superior e inferior)
- Casaco de penas com capuz
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana (além de proteção contra o sol no vale, pode ser usada para aquecer o pescoço ou o rosto no frio)
- Chapéu
- Meias de trekking quentes para o dia da escalada

Diversos:

- Lanterna de cabeça LED com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol
- Máscara/goggles de esqui
- Garrafa térmica – 1 litro. Preferencialmente sem botão na tampa
- Garrafa reutilizável
- Saco para pertences, que será entregue ao carregador
- Sacos estanques para pertences e saco de dormir (ou sacos plásticos em abundância)
- Toalha de viagem
- Máscara de proteção contra vento para a parte inferior do rosto (pode ser substituída com algum sucesso por um lenço)
- Polainas
- Protetor solar, protetor labial
- Repelente de mosquitos
- Medicamentos contra malária
- Aquecedores químicos (opcional, mas podem ser muito úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte de ligamento
- Comprimidos contra malária
- Repelente