

Documentos:

- Passaporte internacional
- Passagens aéreas
- Seguro médico

Equipamento pessoal:

- Mochila 70-80 litros
- Saco de dormir com temperatura de conforto até -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
- 2 fitas de segurança (auto-seguro)
- Jumar
- Parafuso de gelo com mosquetão separado
- Dispositivo de descida
- Caneca, colher e tigela
- 5 metros de cordim 5-6 mm

Roupa e calçado:

- Botas de montanhismo triplas
- Tênis (para uso na cidade)
- Camada impermeável: jaqueta e calças (membrana 5000/5000 ou Gore-Tex)
- Conjunto de fleece
- Roupa térmica (camada superior e inferior)
- Jaqueta de plumas grossa com capuz
- Mitones quentes
- Mitones extras
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana
- Gorro quente
- Meias de trekking quentes para o dia de cume

Diversos:

- Lanterna de cabeça com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol
- Máscara de esqui / goggles
- Garrafa térmica 1 litro (preferencialmente sem botão)
- Máscara corta-vento para a parte inferior do rosto
- Polainas
- Protetor solar e bálsamo labial
- Aquecedores químicos (opcional)
- Kit de primeiros socorros
- Bandagem elástica e/ou faixa de suporte