## الوثائق :

- جواز سفر دولي
- تذاكر الطائرة
- التأمين الطبي

## المعدات الشخصية:

- حقيبة ظهر 50–60 لترًا
- كيس نوم بدرجة راحة من -25°C إلى -15°C
- حصيرة نوم
- عصي تريكّينغ
- كرامبونات (يمكن أن تكون من الألمنيوم )
- فأس جليدي كلاسيكي مع نظام أمان ذاتي، ويمكن أن يكون خفيف الوزن أو مدمجًا مع عصا تزلج
- خوذة
- كوب – ملعقة – وعاء

## الملابس والأحذية :

- أحذية تسلق ثلاثية أو مزدوجة. الأحذية المزدوجة — بلاستيكية أو جلدية. من البلاستيك نوصي بـ Scarpa Vega — وربما هي الأدفأ بين جميع الأحذية المزدوجة
- أحذية رياضية أو أحذية تريكّينغ. في الحالة المثالية — كلاهما : الأحذية الرياضية لمسير الوصول إلى المعسكر الأساسي، والأحذية الخفيفة لخروج التأقلم والمعسكر الأساسي. ومع ذلك يمكن الاكتفاء بالأحذية الرياضية
- طبقة عازلة للماء — سترة + بنطال. توفّر الصناعة خيارات متعددة بدءًا من أغشية 5000/5000 وحتى منتجات Gore-Tex
- بدلة فليس
- ملابس داخلية حرارية (علوي + سفلي)
- سترة ريشية سميكة ودافئة
- قفازات مِيتّن دافئة
- قفازات سميكة
- قفازات رفيعة
- باندانا (إضافة إلى الحماية من الشمس في الوادي، يمكن استخدامها لتدفئة الرقبة أو الوجه في البرد )
- قبعة
- جوارب تريكّينغ دافئة ليوم الصعود

## متفرقات:

- مصباح رأسي LED
- نظارات شمسية
- نظارات تزلج
- ترمس — 1 لتر، ويفضّل بدون زر في الغطاء
- قناع واقٍ من الرياح للجزء السفلي من الوجه (يمكن استبداله جزئيًا بوشاح )
- غاماشات
- كريم واقٍ من الشمس، ومرهم شفاه صحي
- سخانات كيميائية (غير إلزامية، لكنها قد تكون مفيدة جدًا )
- حقيبة إسعافات أولية شخصية
- رباط ضاغط مرن و/أو دعامة داعمة