

## Documentos:

- Passaporte internacional
- Passagens de avião (ida e volta!!!)
- Seguro médico

## Equipamento pessoal:

- Mochila 20-40 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto a partir de 0°C
- Bastões de trekking
- Roupa e calçados:
- Botas de trekking
- Tênis (para cidades)
- Camada impermeável - Jaqueta + calças. A indústria oferece uma variedade de produtos, desde membranas simples 5000/5000 até produtos Gore-Tex (