

#### Documentos:

- Pasaporte internacional
- Billetes de avión (iy de regreso!)
- Seguro médico

#### Equipo personal:

- Mochila 20-40 litros
- Saco de dormir, temperatura de confort desde 0 °C
- Bastones de trekking

#### Ropa y calzado:

- Botas de trekking
- Zapatillas (para la ciudad)
- Capa impermeable - Chaqueta + pantalones. La industria ofrece desde membranas simples 5000/5000 hasta prendas de Gore-Tex
- Traje de forro polar
- Ropa térmica superior e inferior
- Plumífero con capucha
- Guantes gruesos
- Guantes finos
- Bandana (además de proteger del sol, se puede usar para abrigar garganta o rostro en frío)
- Gorro
- Calcetines cálidos para el día de ascenso
- Gorra/sombrero

#### Varios:

- Linterna frontal LED con al menos 12 horas de autonomía
- Gafas de sol
- Termo - 1 litro. Preferiblemente sin botón en la tapa
- Botella reutilizable
- Máscara protectora para la parte inferior del rostro (puede sustituirse parcialmente por una bufanda)

- Polainas
- Protector solar, bálsamo labial
- Calentadores químicos (opcional, pero útiles)
- Botiquín personal
- Venda elástica y/o vendaje de soporte