書類:

- 海外用パスポート
- 航空券
- 医療保険
- 黄熱病予防接種の英文証明書

個人装備:

- バックパック（20~30リットル）
- 寝袋（快適使用温度 −5℃ ~ −10℃）
- スリーピングマット
- トレッキングポール

衣類・履物:

- トレッキングブーツ
- スニーカー（街用）
- 防水レイヤー ── ジャケット+パンツ（耐水圧5,000/5,000程度のシンプルなメンブレン素材からGore-Tex製品まで各種あり）
- フリース上下
- 軽量トレッキングパンツ
- 保温下着（上・下）
- 長袖Tシャツ
- フード付きダウンジャケット
- 厚手の手袋
- 薄手の手袋
- バンダナ（日差し対策に加え、寒冷時には首や顔の保温にも使用可能）
- ニット帽
- 登頂当日用の暖かいトレッキングソックス

その他:

- ヘッドランプ（連続点灯12時間以上、予備電源必須）
- サングラス
- スキー用ゴーグル（任意）
- 魔法瓶 1リットル（フタにボタンのないタイプ推奨）
- 再利用可能なウォーターボトル
- ポーターに預ける荷物用のダッフルバッグ
- 防水スタッフバッグ（衣類・寝袋用、または十分な量のビニール袋）
- 登山用タオル
- 防風フェイスマスク（スカーフで代用可能な場合あり）
- ゲイター
- 日焼け止めクリーム、リップクリーム
- 蚊よけスプレー
- マラリア予防薬
- 使い捨てカイロ（必須ではありませんが、非常に役立つ場合があります）
- 個人用救急セット
- 弾性包帯および／またはサポーター