

Documentos:

- Passaporte
- Passagens de avião/trem
- Seguro médico

Equipamento pessoal:

- Mochila 50-60 litros
- Mochila de ataque 15-20 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto de 0°C a -7°C
- Isolante térmico (colchonete)
- Bastões de trekking
- Botas de trekking
- Calçado extra para o acampamento (sandálias de trekking ou tênis)
- Camada impermeável - Jaqueta + calça
- Conjunto de fleece para dormir
- Roupas térmicas (parte superior e inferior)
- Jaqueta de plumas com capuz ou colete de plumas
- Luvas leves
- Bandana, buff, boné ou chapéu à escolha
- Gorro de fleece
- Meias quentes para dormir
- Meias de trekking

Diversos:

- Lanterna de cabeça LED com autonomia mínima de 12 horas + pilhas extras
- Óculos de sol com fator de proteção mínimo 3
- Garrafa térmica - 1 litro
- Protetor solar, batom hidratante com filtro
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico
- KLMN