

#### Documentos:

- Passaporte internacional
- Passagens aéreas
- Seguro médico, cobrindo evacuação por helicóptero

#### Equipamento pessoal:

- Mochila de 30-50 litros
- Saco para pertences pessoais (nossa equipe fornecerá no local)
- Saco de dormir, conforto térmico -5°C
- Colchonete
- Bastões de trekking, obrigatórios com anéis

#### Roupa e calçado:

- Botas de trekking previamente impermeabilizadas com produto específico
- Tênis (para cidade)
- Camada impermeável - jaqueta + calça
- Conjunto de fleece
- Roupas térmicas (parte superior e inferior)
- Jaqueta acolchoada com capuz
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana ou buff (além da proteção solar, pode ser usada para aquecer pescoço ou rosto em frio intenso)
- Chapéu
- Meias de trekking quentes

#### Diversos:

- Lanterna de cabeça LED com autonomia mínima de 12 horas
- Powerbank
- Óculos de sol
- Capa de chuva
- Capa de chuva para mochila
- Garrafa térmica ou cantil - 1 litro
- Polainas (gaiters)
- Protetor solar SPF 50
- Bálsamo labial com SPF 10-15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Atadura elástica e/ou faixa de suporte
- Pasta de dentes, escova, sabonete, shampoo, chinelos
- Toalha
- Papel higiênico (vendido nas lodges ao longo do percurso)