

Documentos:

- Passaporte internacional
- Passagens aéreas
- Seguro médico
- Certificado em inglês de vacinação contra febre amarela

Equipamento pessoal:

- Mochila de 20-30 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto -5°C a -10°C
- Isolante térmico
- Bastões de trekking

Roupas e calçados:

- Botas de trekking
- Tênis (para uso urbano)
- Camada impermeável – jaqueta + calças. A indústria oferece uma variedade de produtos, desde simples membranas 5000/5000 até peças em Gore-Tex
- Conjunto de fleece
- Calças leves de trekking
- Roupas térmicas (parte superior e inferior)

- Camisetas de manga longa
- Jaqueta de plumas com capuz
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana (além de proteção solar no vale, pode ser usada para aquecer pescoço ou rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia da subida

Diversos:

- Lanterna de cabeça LED com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol
- Óculos de esqui (opcional)
- Garrafa térmica de 1 litro (preferencialmente sem botão na tampa)
- Garrafa reutilizável
- Bolsa de viagem para entregar ao carregador
- Sacos estanques para pertences e saco de dormir (ou sacos plásticos em abundância)
- Toalha de acampamento
- Máscara contra vento para a parte inferior do rosto (pode ser substituída por um cachecol)
- Polainas

- Protetor solar, protetor labial
- Repelentes de mosquitos
- Medicamentos para malária [link](#)
- Bolsas térmicas químicas (opcional, mas podem ser muito úteis)
- Kit pessoal de primeiros socorros
- Bandagem elástica e/ou suporte de articulação