

**Documentos:**

- Pasaporte internacional
- Boletos de avión
- Seguro médico

**Equipo personal:**

- Mochila: 70-80 litros
- Saco de dormir, temperatura de confort de -20 °C a -30 °C
- Colchoneta
- Bastones de trekking, obligatorios con anillos de al menos 70 mm
- Crampones de acero
- Piolet clásico con punta de acero o herramienta de hielo
- Arnés de alpinismo
- Mosquetones - 5 unidades
- Cintas de seguridad
- Ascensor de cuerda (jumar)
- Casco
- Tornillo de hielo en mosquetón separado
- Dispositivo de descenso
- Taza-cuchara-plato
- 5 metros de cuerda de 5-6 mm

**Ropa y calzado:**

- Botas de alpinismo triples
- Botas de trekking
- Zapatillas (para ciudad)
- Capa impermeable - chaqueta + pantalones (desde membrana 5000/5000 hasta Gore-Tex)
- Conjunto de polar
- Ropa térmica (parte superior e inferior)
- Chaqueta de plumas con capucha, gruesa y cálida

- Pantalones de plumas
- Guantes cálidos
- Guantes de repuesto
- Guantes gruesos
- Guantes finos
- Bandana (además de protección solar, puede usarse para abrigar garganta o cara en frío)
- Gorro
- Calcetines de trekking cálidos para el día del ascenso

**Varios:**

- Linterna LED para la cabeza, duración mínima 12 horas
- Gafas de sol
- Gafas de esquí
- Termo - 1 litro, preferiblemente sin botón en la tapa
- Mascarilla protectora contra el viento para la parte inferior de la cara
- Polainas
- Protector solar, bálsamo labial
- Calentadores químicos (opcional, pueden ser muy útiles)
- Botiquín personal
- Venda elástica y/o soporte ortopédico