

Documentos:

- Passaporte
- Passagens aéreas
- Seguro médico

Equipamento pessoal:

- Mochila 30-40 litros
- Saco de dormir com temperatura de conforto de +10°C a 0°C
- Isolante térmico
- Bastões de trekking
- Caneca, colher e tigela

Roupa e calçado:

- Botas de trekking
- Tênis (para cidades)
- Camada impermeável – jaqueta + calças (desde membranas simples 5000/5000 até Gore-Tex)
- Conjunto de fleece
- Roupa térmica (parte superior e inferior)
- Luvas finas
- Bandana
- Gorro (touca)

Diversos:

- Lanterna frontal com duração mínima de 12 horas
- Óculos de sol
- Protetor solar e protetor labial
- Aquecedores químicos (opcional, mas podem ser muito úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou joelheira/tala de suporte