書類：

- パスポート
- 航空券
- 医療保険

個人装備：

- バックパック 70~80リットル
- 寝袋（快適温度 −20°C ~ −30°C）
- マット
- トレッキングポール（リング70mm以上必須）
- アイゼン（スチール製）
- ピッケル（クラシックタイプ／スチールピック）またはアイスツール
- クライミングハーネス
- カラビナ 5個
- セルフビレイ用スリング
- ジュマール
- アイススクリュー（専用カラビナ付き）
- 下降器
- カップ・スプーン・ボウル
- 5メートルのレプシュノール（5~6mm）

衣類と靴：

- 三重または二重登山靴（二重の場合はプラスチックまたは革製、外付けゲイター付きが望ましい）
- トレッキングシューズ
- スニーカー（街用）
- 防水レイヤー（ジャケット+パンツ）：5000/5000からGore-Tex製品まで各種あり
- フリーススーツ
- ベースレイヤー（上下）
- 厚手のフード付きダウンジャケット
- 暖かいミトン
- 予備のミトン
- 厚手のグローブ
- 薄手のグローブ
- バンダナ（谷では日除け、寒冷時には首や顔の保温に使用可能）
- 帽子
- 登頂日のための暖かいトレッキングソックス

その他：

- ヘッドランプ（12時間以上の点灯時間）
- サングラス
- スキーマスク／ゴーグル
- 魔法瓶 1リットル（できればプッシュ式でないもの）
- 防風マスク（代用としてマフラーも可）
- ゲイター
- 日焼け止め・リップクリーム
- 化学カイロ（必須ではないが非常に便利）
- 個人用救急セット
- 弾性包帯および／またはサポートバンテージ