文件：

- 护照
- 机票
- 医疗保险

个人装备：

- 背包，60 升
- 行李大包（我们团队将在当地提供）
- 睡袋，舒适温度 -20°C 至 -30°C
- 防潮垫
- 登山杖（必须配有至少 70 mm 的雪托盘）
- 钢制冰爪
- 经典钢镐或冰镐工具
- 登山安全带
- 头盔
- 锁扣 3 个
- 自我保护扁带
- 上升器（Jumar）
- 下降器
- 杯子—勺子—碗

服装与鞋类：

- 三层或双层高山靴。双层靴可为塑料或皮质——强烈建议带外置保暖套
- 事先充分防水处理的徒步靴
- 运动鞋（用于城市）
- 防水层——外套＋裤子，可选择从 5000/5000 的基础膜到 Gore-Tex
- 抓绒套装
- 保暖内衣 上＋下
- 带帽羽绒服，厚实保暖
- 厚手套（连指）
- 厚手套（五指）
- 薄手套
- 头巾/魔术巾（在山谷可防晒，在寒冷时可保暖颈部或面部）
- 帽子
- 登山日用的保暖徒步袜

其他：

- 头灯（续航不少于 12 小时）
- 充电宝
- 太阳镜
- 滑雪面罩/护目镜
- 雨衣
- 保温瓶 1 升（推荐无按压式杯盖）
- 绑腿
- 防晒霜 SPF 50
- 润唇膏 SPF 10-15
- 化学暖宝宝（可选，但非常有用）
- 个人药品包

- 弹性绷带 和/或 支撑护具
- 牙膏、牙刷、肥皂、洗发水、拖鞋
- 毛巾
- 卫生纸（沿途旅馆可购买）