

Documentos:

- Passaporte
- Passagens de avião/trem
- Seguro médico

Equipamento pessoal:

- Mochila 30-50 litros
- Saco de dormir com temperatura de conforto a partir de -10°C e abaixo
- Bastões de trekking
- Crampons (necessários em expedições até junho)
- Piolet clássico (necessário em expedições até junho)
- Isolante térmico (colchonete)

Roupa e calçado:

- Botas de trekking com possibilidade de fixar crampons
- Camada impermeável - jaqueta + calças. A indústria oferece uma ampla variedade de produtos, desde membranas simples 5000/5000 até peças Gore-Tex
- Conjunto de fleece
- Roupa térmica (superior + inferior)
- Jaqueta de pluma com capuz
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana (além da proteção solar no vale, pode ser usada para aquecer a garganta ou o rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia de ataque ao cume

Diversos:

- Lanterna de cabeça com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol
- Máscara de esqui (óculos)
- Garrafa térmica 1 litro (preferencialmente sem botão na tampa)
- Máscara corta-vento para a parte inferior do rosto (em alguns casos pode ser substituída por um cachecol)
- Polainas
- Protetor solar e bálsamo labial
- Aquecedores químicos (não obrigatórios, mas podem ser muito úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico