文件：

- 护照
- 国际护照
- 飞机/火车票
- 医疗保险

个人装备：

- 背包，60-80 升
- 睡袋：6 月至 9 月（含）舒适温度 -10°C 至 0°C；10 月至 5 月（含）舒适温度 -20°C 至 -10°C
- 防潮垫
- 登山杖（必须带至少 70 毫米的雪圈）
- 冰爪
- 冰镐（经典款）
- 安全带
- 主锁 3 个
- 自我保护扁带
- 头盔
- 冰锥（带独立主锁）
- 个人餐具

衣物与鞋类：

- 单层或双层登山靴。双层可为塑料或皮质。塑料靴推荐 Scarpa Vega —— 可能是所有双层靴中最保暖的
- 徒步跑鞋或徒步靴。5 月和 6 月初的首次适应性行程中仍可能见到积雪，此时徒步靴更有优势；但 6 月中旬至 9 月底可用跑鞋代替
- 防水层：夹克 + 裤子。市场提供从 5000/5000 膜到 Gore-Tex 的各种选择
- 抓绒套装
- 保暖内衣（上衣 + 裤子）
- 带帽羽绒服（厚且保暖）
- 保暖连指手套
- 厚手套
- 薄手套
- 头巾（除防晒外，在山谷也可用于保暖颈部或脸部）
- 保暖帽
- 登山日用的保暖徒步袜

其他：

- 头灯（至少 12 小时续航）
- 太阳镜
- 滑雪镜
- 保温瓶 1 升（最好无按压式盖子）
- 防风面罩（可部分用围巾代替）
- 绑腿
- 防晒霜和润唇膏
- 暖宝宝（可选，但很有用）
- 个人医药包
- 弹性绷带和/或支撑护带