

#### Documentos:

- Passaporte internacional
- Passagens aéreas
- Seguro médico

#### Equipamento pessoal:

- Mochila de 50-60 litros
- Saco de dormir, conforto entre -25°C e -15°C
- Colchonete
- Bastões de trekking, obrigatórios com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons, podem ser de alumínio
- Piolet clássico, com auto-seguro. Pode ser leve ou combinado com bastão de esqui
- Capacete
- Sistema de segurança/alpinismo
- Cordas de auto-seguro
- Mosquetões - 2 unidades
- Caneca-colher-tigela

#### Roupa e calçado:

- Botas de alpinismo duplas ou triplas. Duplas - plásticas ou de couro. Recomendamos Scarpa Vega para plásticas, provavelmente as mais quentes entre as botas duplas
- Tênis ou botas de trekking. Ideal ter ambos. Tênis para o trekking até o acampamento base, botas leves para a saída de aclimação e acampamento base. Pode-se usar só tênis se necessário
- Camada impermeável - Jaqueta + calça, recomendação de membrana 10.000/10.000 ou Gore-Tex
- Fato de fleece
- Roupa térmica superior e inferior
- Jaqueta de pluma com capuz, grossa e quente
- Luva quente
- Luva grossa de inverno
- Luva fina
- Bandana (além de proteção solar, pode aquecer garganta ou rosto em frio intenso)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia da subida

#### Diversos:

- Lanterna de cabeça com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol
- Óculos de esqui
- Garrafa térmica - 1 litro, preferencialmente sem botão na tampa
- Máscara de proteção contra vento (pode substituir parcialmente por um lenço)
- Polainas
- Protetor solar, protetor labial
- Aquecedores químicos (opcional, podem ser muito úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico