

Documentos:

- Passaporte internacional
- Passagens aéreas
- Seguro médico cobrindo evacuação por helicóptero

Equipamento pessoal:

- Mochila de 30-50 litros
- Saco de dormir, conforto até -5°C
- Bastões de trekking

Roupas e calçados:

- Botas de trekking previamente impermeabilizadas com produto específico
- Tênis (para a cidade)
- Camada impermeável - jaqueta + calças
- Roupas de fleece
- Roupas térmicas (parte superior e inferior)
- Jaqueta ou colete de plumas com capuz
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana ou buff (além da proteção solar, pode ser usada para aquecer pescoço ou rosto no frio)
- Gorro
- Meias quentes para trekking

Diversos:

- Lanterna de LED de cabeça com autonomia mínima de 12 horas
- Powerbank
- Óculos de sol
- Capa de chuva
- Capa de chuva para mochila
- Garrafa térmica ou cantil - 1 litro
- Gaiters (polainas)
- Protetor solar SPF 50
- Bálsamo labial SPF 10-15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico
- Pasta de dente, escova, sabão, shampoo, chinelos
- Toalha
- Papel higiênico