

Documentos:

- Passaporte
- Bilhetes de avião
- Seguro médico

Equipamento pessoal:

- Mochila 70-80 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto de -20°C a -30°C
- Isolante térmico (colchonete)
- Bastões de trekking
- Crampons de aço
- Piolet clássico com lâmina de aço ou ferramenta de gelo
- Arnês de alpinismo
- Capacete
- Mosquetões — 5 unidades
- Fitas de auto-segurança
- Jumar
- Parafuso de gelo com mosquetão separado
- Dispositivo de descida
- Copo-colher-tigela
- 5 metros de cordim 5-6 mm

Roupas e calçados:

- Botas de alpinismo triplas ou duplas. Duplas — plásticas ou de couro — preferencialmente com polaina externa integrada
- Botas de trekking
- Tênis (para cidades)
- Camada impermeável — jaqueta + calças. A indústria oferece uma variedade de opções, desde membranas simples 5000/5000 até modelos Gore-Tex
- Conjunto de fleece
- Roupas térmica superior + inferior
- Jaqueta de penas com capuz. Grossa e quente
- Mitones quentes
- Mitones reserva
- Luvas grossas
- Luvas finas
- Bandana (além da proteção solar no vale, pode ser usada para aquecer o rosto ou a garganta no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia de cume

Diversos:

- Lanterna frontal LED com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol
- Máscara de esqui
- 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 cachecol)

- Polainas
- Protetor solar e protetor labial
- Aquecedores químicos (não obrigatório, mas podem ser muito úteis)
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico