您需自备全部个人装备。出发前，请与您的向导商定鞋靴的型号、靴子与冰爪的匹配性、您的冰镐和睡袋，并考虑月份和路线的当前状况。如果您缺少部分装备，请提前了解租借登山装备的条件，并确认是否可以为出国行程提供这些物品。靴子、冰爪和冰镐必须在出发前一起测试。 证件

护照
机票或电子机票凭证
涵盖登山运动及至少5137米海拔攀登的医疗保险
手机和云存储中的证件电子版
防水证件袋

个人装备

30-50升背包
舒适温标不高于-10 °C的睡袋
雪托直径至少70毫米的折叠登山杖
防水背包罩
用于衣物和电子设备的防水袋或内胆袋

技术装备

与您所选靴子匹配的冰爪
经典款冰镐

冰爪和冰镐在六月及其他较早的出发日期尤为重要。较晚的日期是否需要，取决于路线的实际状况。最终由向导作出决定，因此请不要擅自把已商定的技术装备从行李中拿出。 服装和鞋靴

适用于较早出发日期的双层塑料或皮革登山靴，按与向导商定的选用
适用于夏季攀登的防水徒步鞋或轻量登山靴，鞋底可靠、能配合冰爪
供城镇和酒店使用的轻便备用鞋
带兜帽的防水冲锋衣
防水冲锋裤
抓绒外套或抓绒套装
内层上衣和内层下装
带兜帽的保暖羽绒服
速干徒步裤
速干T恤或长袖衬衫
薄手套
保暖手套
魔术头巾或头巾
保暖帽
遮阳帽
冲顶日穿的保暖徒步袜
备用内衣和徒步袜
雪套

实用补充物品

电池续航至少12小时的LED头灯
头灯用的一套备用电池，或一块可充电电池
带紫外线防护的太阳镜
用于防风、防雪和应对低能见度的滑雪护目镜
1升保温瓶，最好不带按压式瓶盖
1升带保温层的可重复使用水瓶
遮挡下半张脸的防风面罩，或保暖围巾
防晒霜
带防晒功能的润唇膏

充电宝和充电线
速干毛巾
个人洗漱用品和湿巾
化学一次性暖手包，可选
适合您个人医疗需求的个人急救包
弹力绷带或个人护具

我们还建议阅读我们关于高海拔攀登装备选择以及山中个人急救包的文章。