Leve todo o seu equipamento pessoal. Antes da viagem, combine com o seu guia os modelos de calçado, a compatibilidade das botas e dos crampons, o piolet e o saco-cama, tendo em conta o mês e o estado atual da rota. Se lhe faltar parte do equipamento, informe-se com antecedência sobre as condições de aluguer de equipamento de montanha e verifique se é possível fornecer artigos para uma viagem ao estrangeiro. As botas, os crampons e o piolet têm de ser testados em conjunto antes da partida. **Documentos**

- Passaporte
- Bilhetes de avião ou comprovativos de bilhete eletrónico
- Seguro médico que cubra o alpinismo e uma subida até pelo menos 5137 m
- Cópias digitais dos seus documentos no telemóvel e em armazenamento na nuvem
- Bolsa impermeável para documentos

Equipamento pessoal

- Mochila de 30–50 litros
- Saco-cama com temperatura de conforto não superior a −10 °C
- Bastões de trekking dobráveis com rodelas de pelo menos 70 mm de diâmetro
- Capa impermeável para a mochila
- Sacos estanques ou sacos interiores para a roupa e a eletrónica

Equipamento técnico

- Crampons compatíveis com as botas que escolher
- Piolet clássico

Os crampons e o piolet são especialmente importantes nas partidas de junho e noutras partidas antecipadas. Se são necessários em datas posteriores depende do estado real da rota. A decisão final cabe ao guia, por isso não deixe de fora da bagagem, por iniciativa própria, o equipamento técnico combinado. **Roupa e calçado**

- Botas de montanha duplas, de plástico ou de couro, para partidas antecipadas, conforme combinado com o guia
- Botas de trekking impermeáveis ou botas de montanha leves com uma sola fiável que aceite crampons, para subidas de verão
- Calçado leve de reserva para a cidade e o hotel
- Casaco impermeável (hardshell) com capuz
- Calças impermeáveis (hardshell)
- Casaco de fleece ou conjunto de fleece
- Roupa interior térmica (camada base), parte de cima e parte de baixo
- Casaco de penas quente com capuz
- Calças de trekking de secagem rápida
- T-shirts ou camisas de manga comprida de secagem rápida
- Luvas finas
- Luvas quentes
- Buff ou bandana
- Gorro quente
- Chapéu para o sol
- Meias de trekking quentes para o dia do cume
- Roupa interior e meias de trekking de reserva
- Polainas

Extras úteis

- Lanterna frontal LED com pelo menos 12 horas de bateria
- Um conjunto de pilhas de reserva, ou uma pilha recarregável, para a sua lanterna frontal
- Óculos de sol com proteção UV
- Óculos de esqui contra o vento, a neve e a má visibilidade
- Termo de 1 litro, de preferência sem tampa de botão
- Garrafa reutilizável isolada de 1 litro
- Máscara corta-vento para a parte inferior do rosto, ou um cachecol quente
- Protetor solar
- Bálsamo labial com proteção solar
- Power bank e cabos de carregamento
- Toalha de secagem rápida
- Artigos de higiene pessoal e toalhetes húmidos
- Aquecedores químicos de mãos, opcionais
- Um kit pessoal de primeiros socorros adequado às suas próprias necessidades médicas
- Ligadura elástica ou um suporte articular pessoal

Recomendamos ainda a leitura dos nossos artigos sobre a escolha do equipamento para subidas de grande altitude e sobre o kit pessoal de primeiros socorros na montanha.