تحضر بنفسك جميع معداتك الشخصية. قبل الرحلة، اتفق مع مرشدك على موديلات الأحذية، وعلى توافق حذائك مع الكرامبون، وعلى فأس الجليد وكيس النوم، آخذًا في الاعتبار الشهر والحالة الراهنة للمسار . وإذا كان ينقصك جزء من المجموعة، فاطلع مسبقًا على شروط استئجار معدات التسلق، وتحقق مما إذا كان يمكن توفير البنود لرحلة إلى الخارج . يجب اختبار الحذاء والكرامبون وفأس الجليد معًا قبل المغادرة .

المستندات

- جواز السفر
- تذاكر الطيران أو إيصالات التذاكر الإلكترونية
- تأمين طبي يغطي تسلق الجبال والصعود إلى ارتفاع لا يقل عن 5137 م
- نسخ رقمية من مستنداتك على هاتفك وفي التخزين السحابي
- محفظة مستندات مقاومة للماء

المعدات الشخصية

- حقيبة ظهر بسعة 30-50 لتر
- كيس نوم بدرجة راحة لا تزيد عن -10 °C
- عصي مشي قابلة للطي مع سلال بعرض 70 مم على الأقل
- غطاء مقاوم للماء لحقيبة الظهر
- أكياس جافة أو أكياس بطانة للملابس والأجهزة الإلكترونية

المعدات التقنية

- كرامبون متوافق مع الحذاء الذي تختاره
- فأس جليد كلاسيكي

الكرامبون وفأس الجليد مهمان بشكل خاص في رحلات يونيو وغيرها من الرحلات المبكرة . أما ما إذا كانا لازمين في المواعيد اللاحقة فيعتمد على الحالة الفعلية للمسار . ويتخذ المرشد القرار النهائي، لذا لا تترك المعدات التقنية المتفق عليها خارج أمتعتك من تلقاء نفسك .

الملابس والأحذية

- حذاء تسلق مزدوج الطبقة (بلاستيكي أو جلدي) للرحلات المبكرة، بحسب الاتفاق مع المرشد
- حذاء مشي جبلي مقاوم للماء أو حذاء تسلق خفيف بنعل متين يتحمل الكرامبون، للصعودات الصيفية
- حذاء احتياطي خفيف للمدينة والفندق
- سترة خارجية مقاومة للماء بقلنسوة
- بنطال خارجي مقاوم للماء
- سترة من الفليس أو طقم من الفليس
- طبقة داخلية أساسية، قطعة علوية وأخرى سفلية
- سترة ريش دافئة بقلنسوة
- بنطال مشي سريع الجفاف
- قمصان تي شيرت أو قمصان طويلة الأكمام، سريعة الجفاف
- قفازات رقيقة
- قفازات دافئة
- قناع الرقبة أو باندانا
- قبعة دافئة
- قبعة للوقاية من الشمس
- جوارب مشي دافئة ليوم القمة
- ملابس داخلية وجوارب مشي احتياطية
- الطماقات

إضافات مفيدة

- مصباح رأس LED بعمر بطارية لا يقل عن 12 ساعة
- مجموعة بطاريات احتياطية، أو بطارية قابلة للشحن، لمصباحك
- نظارات شمسية بحماية من الأشعة فوق البنفسجية

- نظارات التزلج للرياح والثلج وضعف الرؤية
- ترمس سعة 1 لتر، ويفضل ألا يكون بغطاء ذي زر ضغط
- زجاجة معزولة قابلة لإعادة الاستخدام سعة 1 لتر
- قناع مقاوم للرياح للجزء السفلي من الوجه، أو وشاح دافئ
- كريم واقٍ من الشمس
- مرطب شفاه بحمايةٍ من الشمس
- بنك الطاقة وكابلات الشحن
- منشفة سريعة الجفاف
- أدوات النظافة الشخصية والمناديل المبللة
- مدفئات اليد الكيميائية، اختيارية
- حقيبة إسعافات أولية شخصية تناسب احتياجاتك الطبية
- ضماد مرن أو دعامة شخصية للدعم

نوصيك أيضًا بقراءة مقالاتنا «اختيار المعدات للصعودات في المرتفعات العالية» و«حقيبة الإسعافات الأولية الشخصية في الجبال».