O percurso não exige crampons, piolet, capacete nem arnês. Os participantes trazem todo o seu equipamento pessoal. Recomendamos que confirme antecipadamente com o guia os modelos de calçado, saco-cama e vestuário exterior. **Documentos**

- Passaporte
- Bilhetes de avião ou comprovativos do itinerário dos bilhetes eletrónicos
- Seguro médico com a cobertura de altitude necessária e evacuação por helicóptero
- Cópias digitais dos seus documentos
- Bolsa impermeável para documentos

Bagagem e equipamento pessoal

- Mochila de 30–50 litros para as caminhadas diárias
- Saco de transporte flexível para a bagagem principal, fornecido pela equipa no local
- Capa impermeável para a mochila
- Sacos estanques ou sacos interiores resistentes para a roupa e os equipamentos eletrónicos
- Saco-cama com temperatura de conforto de -5°C ou inferior
- Bastões de trekking dobráveis com anilhas
- Recipientes para água com uma capacidade total de cerca de 2 litros
- Lanches pessoais para os dias de caminhada mais longos

Vestuário e calçado

- Botas de trekking impermeáveis com uma sola fiável
- Calçado leve de reserva para Catmandu e para descansar nos lodges
- Roupa interior térmica de secagem rápida, parte de cima e parte de baixo
- T-shirts de secagem rápida e uma camisola de manga comprida
- Calças de trekking
- Casaco polar
- Casaco de penas quente com capuz
- Casaco impermeável de membrana com capuz
- Calças impermeáveis de membrana
- Luvas finas
- Luvas quentes e impermeáveis
- Gorro quente
- Gola tubular ou bandana
- Boné ou chapéu para o sol
- Meias de trekking e um conjunto seco de reserva
- Polainas

Artigos úteis

- Lanterna frontal LED e um conjunto de pilhas de reserva
- Óculos de sol com proteção contra os raios ultravioleta
- Protetor solar com FPS 50
- Bálsamo labial com proteção solar
- Termo ou garrafa resistente ao calor, com cerca de 1 litro
- Bateria externa e os cabos de carregamento necessários
- Toalha de secagem rápida
- Artigos de higiene pessoal, toalhitas húmidas e papel higiénico
- Estojo pessoal de primeiros socorros
- Ligadura elástica ou suporte ortopédico pessoal
- Produtos para prevenir e tratar bolhas
- Uma pequena quantia em dinheiro para despesas pessoais no percurso