لا يتطلب المسار كرامبونات أو فأسًا جليديًا أو خوذة أو حزام تسلق . يحضر المشاركون جميع معداتهم الشخصية بأنفسهم. نوصي بالاتفاق مع المرشد مسبقًا على طرازات أحذية المشي وكيس النوم والملابس الخارجية . الوثائق

- جواز السفر
- تذاكر الطيران أو إيصالات خط سير التذاكر الإلكترونية
- تأمين طبي يشمل الارتفاع المطلوب والإجلاء بالمروحية
- نسخ رقمية من وثائقك
- حافظة وثائق مقاومة للماء

الأمتعة والمعدات الشخصية

- حقيبة ظهر بسعة 30–50 لترًا للمشي اليومي
- حقيبة أمتعة مرنة للأمتعة الرئيسية — يوفرها الفريق محليًا
- غطاء مقاوم للماء لحقيبة الظهر
- أكياس عازلة للماء أو أكياس داخلية متينة للملابس والأجهزة الإلكترونية
- كيس نوم بدرجة راحة -5°C أو أقل
- عصي مشي قابلة للطي مزودة بسلال
- أوعية ماء بسعة إجمالية تقارب 2 لتر
- وجبات خفيفة شخصية لأيام المشي الطويلة

الملابس والأحذية

- أحذية مشي مقاومة للماء بنعل موثوق
- أحذية احتياطية خفيفة لكاتماندو وللراحة في النُزل
- طبقات داخلية حرارية سريعة الجفاف للجزء العلوي والسفلي
- قمصان تي شيرت سريعة الجفاف وقميص بأكمام طويلة
- سروال للمشي
- سترة فليس
- سترة دافئة محشوة بالزغب ومزودة بغطاء للرأس
- سترة بغشاء مقاوم للماء وغطاء للرأس
- سروال بغشاء مقاوم للماء
- قفازات رقيقة
- قفازات دافئة مقاومة للماء
- قبعة دافئة
- غطاء للعنق أو منديل باندانا
- قبعة أو غطاء رأس للحماية من الشمس
- جوارب للمشي وطقم احتياطي جاف
- واقيات للساقين والأحذية

أغراض مفيدة

- مصباح رأس LED وطقم بطاريات احتياطي
- نظارات شمسية للحماية من الأشعة فوق البنفسجية
- كريم واقٍ من الشمس SPF50
- مرطب شفاه مع حماية من الشمس
- قارورة حرارية أو زجاجة مقاومة للحرارة بسعة تقارب 1 لتر
- بطارية شحن متنقلة وكابلات الشحن اللازمة
- منشفة سريعة الجفاف
- مستلزمات النظافة الشخصية ومناديل مبللة وورق تواليت
- حقيبة إسعافات أولية شخصية
- ضماد مرن أو دعامة شخصية
- مستلزمات للوقاية من البثور وعلاجها
- مبلغ صغير من النقد للنفقات الشخصية على المسار