本路线不需要冰爪、冰镐、头盔或安全带。所有个人装备均由参与者自行携带。建议提前与向导确认鞋靴、睡袋和外层衣物的具体型号。 证件

护照
机票或电子客票行程单
涵盖所需海拔高度及直升机后送的医疗保险
证件的电子副本
防水证件袋

行李和个人装备

用于每日徒步的30–50升背包
用于主要行李的软式驮包——由当地团队提供
背包防雨罩
用于衣物和电子设备的防水袋或结实的内袋
舒适温标为-5°C或更低的睡袋
带杖托的折叠式登山杖
总容量约2升的水容器
长距离徒步日所需的个人零食

衣物和鞋类

鞋底抓地可靠的防水徒步靴
在加德满都及山间旅舍休息时穿的轻便备用鞋
速干保暖内衣，上衣和下装
速干T恤和长袖上衣
徒步长裤
抓绒夹克
带帽保暖羽绒服
带帽防水薄膜夹克
防水薄膜长裤
薄手套
保暖防水手套
保暖帽
脖套或头巾
遮阳帽或宽檐帽
徒步袜及一套干燥备用袜
雪套

实用物品

LED头灯及一套备用电池
防紫外线太阳镜
SPF50防晒霜
带防晒功能的润唇膏
约1升的保温瓶或耐热水瓶
移动电源及所需充电线
速干毛巾
个人洗漱用品、湿巾和卫生纸
个人急救包
弹性绷带或个人支撑护具
预防和处理水泡的用品
用于路线途中个人开支的少量现金