

Документы:

- Загранпаспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка, покрывающая эвакуацию вертолетом

Личное снаряжение:

- Рюкзак 30-50л.
- Спальник, температура комфорта от -20С.
- Коврик
- Треккинговые палки
- Кошки стальные
- Ледоруб с самостраховкой
- Альпинистская система
- Каска
- Карабины – 4 шт.
- Усы самостраховки
- Жумар
- Спусковое устройство
- Кружка-ложка-миска

Одежда и обувь:

- Ботинки альпинистские тройные или двойные. Двойные – пластиковые или кожаные
- Ботинки трекинговые заранее ХОРОШО пропитанные специальным средством от воды
- Кроссовки (для города)
- Непромокаемый мембранный слой – куртка+брюки
- Флисовый костюм
- Термобелье верх+низ
- Пуховка среднего класса
- Рукавицы теплые
- Перчатки толстые
- Перчатки тонкие
- Бандана или баф (помимо защиты от Солнца в долине можно использовать для утепления горла или лица на морозе)
- Шапка
- Теплые трекинговые носки на день восхождения
- Маска ветрозащитная на нижнюю часть лица

Разное:

- Фонарик диодный на голову
- Powerbank
- Очки солнцезащитные
- Лыжная маска-очки
- Дождевик
- Термос – 1л. Желательно без кнопки в крышке
- Гамаши
- Крем от Солнца spf 50
- Гигиеническая помада spf 10-15
- Химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)

- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж
- Зубная паста, щетка, мыло, шампунь, шлепанцы
- Полотенце
- Туалетная бумага