Документы:

- Паспорт
- Билеты на самолет/поезд
- Медицинская страховка

Личное снаряжение:

- Рюкзак. 50-60 литров
- Спальник, температура комфорта от 0С до -7С
- Каремат
- Треккинговые палки
- Кошки
- Ледоруб. Классический
- Альпинистская система
- Карабины – 2 шт.
- Усы самостраховки
- Ботинки горные или высокогорные
- Кроссовки
- Непромокаемый слой – Куртка+брюки. Индустрия предлагает целый ряд изделий от простых мембан
- 5000/5000 до изделий из Gore-Tex
- Флисовый костюм
- Термобелье верх+низ
- Пуховка с капюшоном
- Перчатки флисовые
- Бандана (помимо защиты от Солнца в долине можно использовать для утепления горла или лица на морозе)
- Шапка
- Носки
- Каска

Разное:

- Фонарик диодный на голову с запасом свечения не менее 12 часов
- Очки солнцезащитные
- Термос – 1 литр. Желательно без кнопки в крышке
- Маска ветрозащитная на нижнюю часть лица (с некоторой долей успеха можно заменить шарфом)
- Гамаши
- Крем от Солнца, гигиеническая помада
- Химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж
- КЛМН