Документы:

- Загранпаспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка
- Справка на английском языке о вакцинации от желтой лихорадки

Личное снаряжение:

- Рюкзак. 40-50 литров
- Спальник, температура комфорта от 0С.
- Коврик
- Треккинговые палки

Одежда и обувь:

- Ботинки треккинговые
- Кроссовки (для городов)
- 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 толстые
- Перчатки тонкие
- Бандана (помимо защиты от Солнца в долине можно использовать для утепления горла или лица на морозе)
- Шапка
- Теплые треккинговые носки на день восхождения

Разное:

- Фонарик диодный на голову с запасом свечения не менее 12 часов
- Очки солнцезащитные
- Лыжная маска-очки
- Термос — 1 литр. Желательно без кнопки в крышке
- Многоразовая бутылка
- Баул для вещей, который отдадите носильщику
- Гермомешки для вещей и спального мешка (или полиэтиленовые пакеты в избытке)
- Полотенце походное
- Маска ветрозащитная на нижнюю часть лица (с некоторой долей успеха можно заменить шарфом)
- Гамаши
- Крем от Солнца, гигиеническая помада
- Репелленты от комаров
- **Лекарства о малярии** https://mountainguide.ru/2024/02/12/malyariya-kak-ne-zabolet/
- Химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж.
- Таблетки от малярии
- Репеллент