Документы:

- Загранпаспорт
- Билеты на самолет (и обратные!!!)
- Медицинская страховка

Личное снаряжение:

- Рюкзак 20-40 литров
- Спальник, температура комфорта от 0С
- Треккинговые палки

Одежда и обувь:

- Ботинки треккинговые
- Кроссовки (для городов)
- Непромокаемый слой – Куртка+брюки Индустрия предлагает целый ряд изделий от простых мембран 5000/5000 до изделий из <a href=”https://www.gore-tex.ru/ru-ru/tekhnologii/verhnej-odezhdy/izdelija-gore-tex”Gore-Tex</a
- 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
- Кепка/шляпа

Разное:

- Фонарик диодный на голову с запасом свечения не менее 12 часов
- Очки солнцезащитные
- Термос – 1 литр. Желательно без кнопки в крышке
- Многоразовая бутылка
- 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 полезными)
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж