Документы:

- паспорт
- билеты на самолет/поезд
- медицинскую страховку

Личное снаряжение:

- рюкзак объёмом 80–100 л
- спальник с температурой комфорта от -10°C до 0°C
- коврик
- треккинговые палки обязательно с кольцами хотя бы 70 мм
- кошки
- ледоруб классический с репшнуром 5-6мм для встегивания в систему (2-3 метра)
- ледобур (не путать с ледорубом)
- альпинистскую систему
- карабины, 3 шт
- усы самостраховки

Одежда и обувь:

- ботинки альпинистские тройные или двойные (двойные – пластиковые, например, Scarpa Vega, или кожаные)
- ботинки треккинговые
- непромокаемые куртку и брюки из мембраны (от простых мембан 5000/5000 до изделий из Gore-Tex)
- флисовый костюм
- комплект термобелья
- толстую и теплую пуховку
- теплые рукавицы
- перчатки толстые
- перчатки тонкие
- бандану (помимо защиты от солнца в долине можно использовать для утепления горла или лица на морозе)
- шапку
- теплые треккинговые носки на день восхождения

Разное:

- фонарик диодный на голову
- очки солнцезащитные
- лыжную маску-очки
- термос объемом 1 литр (желательно без кнопки в крышке)
- маску ветрозащитную на нижнюю часть лица или бафф
- гамаши
- солнцезащитный крем
- гигиеническую помаду
- химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)
- личную аптечку
- элластичный бинт и/или поддерживающий бандаж