Документы:

- Паспорт
- заграничный паспорт
- Билеты на самолет / поезд
- Медицинская страховка

Личное снаряжение:

- Рюкзак. 60-80 литров
- Спальный мешок, комфортная температура от -10С до 0С (с июня по сентябрь включительно), от -20С до -10С (с октября по май включительно)
- Коврик
- Треккинговые палки обязательно с кольцами хотя бы 70 мм
- Кошки
- Ледоруб. Классический
- Альпинистская система
- Карабины – 3 шт.
- Усы самостраховки
- Каска
- Ледобур на отдельном карабине
- Личная посуда

Одежда и обувь:

- Альпинистские ботинки однослойные или двойные. Двойная – пластиковые или кожаные. Из пластика мы рекомендуем Scarpa Vega – пожалуй, самые теплые из всех двойных ботинок
- Кроссовки треккинговые или ботинки треккинговые. В мае и начале июня на первых акклиматизационных выходах все еще можно увидеть снег, и в этом случае преимущество ботинок перед кроссовками неоспоримо. Однако после середины июня и до конца сентября их можно заменить кроссовками
- Непромокаемый слой – куртка + брюки. Промышленность предлагает широкий ассортимент продукции от простых мембран 5000/5000 до изделий Gore-Tex
- Флисовый костюм
- Термобелье верх + низ
- Пуховка с капюшоном. Толстая и теплая
- Рукавицы теплые
- Толстые перчатки
- Тонкие перчатки
- Бандана (в дополнение к защите от солнца в долине, ее можно использовать для согревания горла или лица на морозе)
- Шапка теплая
- Теплые треккинговые носки для дня восхождения

Разное:

- Фонарик диодный на голову с запасом свечения не менее 12 часов
- Солнцезащитные очки
- Лыжные маска-очки
- Термос – 1 литр. Лучше без кнопки на крышке
- Ветрозащитная маска на нижнюю часть лица (с некоторой долей успеха ее можно

заменить шарфом
- Гамаши
- Крем от солнца и бальзам для губ
- Химические грелки (не обязательно, но могут быть очень полезны)
- Личная медицинская аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж