

Документы:

- Паспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка

Личное снаряжение:

- Рюкзак. 30-50л.
- Спальник, температура комфорта от -10С и ниже.
- Треккинговые палки.
- Кошки. **(необходимы в турах до июня)**
- Ледоруб. **(необходимо в турах до июня)**

Одежда и обувь:

- **Ботинки альпинистские двойные** – пластиковые или кожаные. Из пластика рекомендуем Scarpa Vega — пожалуй, самые теплые из всех двойных ботинок для восхождений до июля месяца. **Ботинки треккинговые** с возможностью крепить кошки на восхождения в июле-августе.
- 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.
- 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
- Очки солнцезащитные
- Лыжная маска-очки
- Термос – 1л. Желательно без кнопки в крышке.
- Многоцветная бутылка с водой 1л. Желательно термостойкая.
- 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.