

Документы:

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

Личное снаряжение:

- Рюкзак. 40-50л.
- 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.
- 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.
- Многогранная бутылка
- Баул для вещей, который отдадите носильщику
- Маска ветрозащитная на нижнюю часть лица (с некоторой долей успеха можно заменить шарфом)
- Гамаши
- Крем от Солнца, гигиеническая помада
- Репелленты от комаров
- Химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж.
- Таблетки от малярии
- Репеллент