

Документы:

- Загранпаспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка

Личное снаряжение:

- Рюкзак. 60л.
- Спальник, температура комфорта от -20С до -30С.
- Коврик.
- Треккинговые палки.
- Кошки стальные.
- Ледоруб классический со стальным клювом или ледовый инструмент.
- Альпинистская система.
- Каска
- Карабины – 3 шт.
- Усы самоотраховки.
- Жумар.
- Спусковое устройство.
- Кружка-ложка-миска.

Одежда и обувь:

- Ботинки альпинистские тройные или двойные. Двойные – пластиковые или кожаные — очень желательно с внешним бахилом.
- Ботинки трекинговые заранее ХОРОШО пропитанные специальным средством от воды
- 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. Толстая и теплая.
- Рукавицы теплые.
- Перчатки толстые.
- Перчатки тонкие.
- Бандана (помимо защиты от Солнца в долине можно использовать для утепления горла или лица на морозе)
- Шапка.
- Теплые трекинговые носки на день восхождения

Разное:

- Фонарик диодный на голову
- Powerbank
- Очки солнцезащитные
- Лыжная маска-очки
- Дождевик
- Термос – 1л. Желательно без кнопки в крышке
- Гамаши
- Крем от Солнца spf 50
- Гигиеническая помада spf 10-15

- Химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж
- Зубная паста, щетка, мыло, шампунь, шлепанцы
- Полотенце
- Туалетная бумага (продается в лоджиях по пути)