

#### Документы:

- Паспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка

#### Личное снаряжение:

- Рюкзак. 30-50 литров
- 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 мембран 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 - 1 литр. 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.