

#### Документы:

- Загранпаспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка

#### Личное снаряжение:

- Рюкзак. 50-60 литров
- Спальник, температура комфорта от -15 до -5С
- Коврик
- Треккинговые палки
- Альпинистская система
- Карабины - 5 шт
- Усы самостраховки
- Жумар
- Спусковое устройство
- Кружка-ложка-миска
- Каска

#### Одежда и обувь:

- Ботинки трекинговые
- 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
- Перчатки тонкие
- Перчатки толстые
- Бандана
- Шапка

#### Разное:

- Фонарик светодиодный на голову
- Очки солнцезащитные
- Гамаши
- Крем от Солнца, гигиеническая помада
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж.
- Таблетки от малярии