

#### Документы:

- Загранпаспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка, покрывающая эвакуацию вертолетом
- Справка о прививке от желтой лихорадки

#### Личное снаряжение:

- Рюкзак 30-50 литров
- Спальник, температура комфорта -8С.
- Треккинговые палки обязательно с кольцами хотя бы 70 мм
- Кошки стальные
- Ледоруб с самостраховкой
- Альпинистская система
- Каска
- Карабины - 4 шт.
- Усы самостраховки
- Жумар
- Спусковое устройство

#### Одежда и обувь:

- Ботинки альпинистские однослойные заранее ХОРОШО пропитанные специальным средством от воды
- Кроссовки (для города)
- Непромокаемый мембранный слой - куртка+брюки
- Флисовый костюм
- Термобелье верх+низ
- Пуховка среднего класса
- Перчатки толстые
- Перчатки тонкие
- Бандана или баф (помимо защиты от Солнца в долине можно использовать для утепления горла или лица на морозе)
- Шапка
- Теплые треккинговые носки на день восхождения
- Маска ветрозащитная на нижнюю часть лица

#### Разное:

- Фонарик диодный на голову
- Powerbank
- Очки солнцезащитные
- Лыжная маска-очки
- Дождевик
- Термос - 1 литр. 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
- **Лекарства о малярии** <https://mountainguide.ru/2024/02/12/malyariya-kak-ne-zabolet/>

- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж
- Зубная паста, щетка, мыло, шампунь, шлепанцы
- Полотенце
- Туалетная бумага