

## Документы:

- Паспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка

## Личное снаряжение:

- Рюкзак 50-60 литров
- Спальник, температура комфорта минус 10С.
- Треккинговые палки обязательно с кольцами хотя бы 70 мм
- Кошки
- Ледоруб классический со стальным клювом или ледовый инструмент
- Альпинистская система
- Карабины - 5 шт.
- Усы самостраховки
- Спусковое устройство

## Одежда и обувь:

- Ботинки альпинистские однослойные
- Кроссовки (для городов)
- 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
- Рукавицы теплые
- 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
- Маска ветрозащитная на нижнюю часть лица
- Гамаши
- Крем от Солнца, гигиеническая помада
- Химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж