

#### Документы:

- Паспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка

#### Личное снаряжение:

- Рюкзак. 30-50л.
- Спальник, температура комфорта от 10С и ниже.
- Коврик.
- Треккинговые палки.
- Кошки.
- Ледоруб.

#### Одежда и обувь:

- Ботинки треккинговые с возможностью крепить кошки.
- Кроссовки.
- 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.
- 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 - 1л. Желательно без кнопки в крышке.
- 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