

## Документы:

- Загранпаспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка

## Личное снаряжение:

- Рюкзак для дневных походов — объем должен быть 35 литров или больше
- Большой рюкзак или баул на 60-70 литров
- Спальный мешок — должен выдерживать минимум -5 градусов (можно арендовать за 60 кин за мешок)
- Гидратор — 3 литра
- Треккинговые палки

## Одежда и обувь:

- Нижний слой: полипропиленовая кофта с длинным рукавом (брюки по желанию)
- Второй слой: рубашка с длинным рукавом из быстросохнущего материала
- Третий слой: кофта с длинным рукавом из мериноса или аналогичного материала
- Четвертый слой: флисовая куртка
- Пятый слой: куртка из гортекса
- Длинные туристические брюки
- Непромокаемые брюки
- Гетры
- Тяжелые шерстяные/мериновые носки
- Туристические ботинки
- Лыжные или шерстяные перчатки
- Шапка
- Шарф или гейтер для шеи из мериноса/шерсти
- Бейсболка/шляпа от солнца
- Кроссовки для путешествий
- Сухая чистая одежда для путешествий и для Lodge вечером

## Разное:

- Туалетные принадлежности — зубная щетка/паста, туалетная бумага, мыло, маленькое полотенце, шампунь
- Антисептический гель для рук
- Налобный фонарь с большим количеством запасных батареек и лампочек
- Небольшая персональная аптечка — пластыри/средства от мозолей
- Аспирин/Нурофен (никаких снотворных)
- Солнцезащитный крем/бальзам для губ
- Солнцезащитные очки