

#### Документы:

- Загранпаспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка

#### Личное снаряжение:

- Рюкзак. 30-40л.
- Спальник, температура комфорта от +10С до 0С.
- Коврик.
- Треккинговые палки.
- Кружка-ложка-миска.

#### Одежда и обувь:

- Ботинки треккинговые.
- 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.
- Бандана
- Шапка

#### Разное:

- Фонарик диодный на голову
- Очки солнцезащитные
- Крем от Солнца, гигиеническая помада
- Химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж.