

#### Документы:

- Загранпаспорт
- Билеты на самолет
- Медицинская страховка

#### Личное снаряжение:

- Рюкзак. 50-60 литров
- Спальник, температура комфорта от -25С до -15С.
- Коврик
- Треккинговые палки обязательно с кольцами
- Кошки, можно алюминиевые.
- Ледоруб. Классический, на само страховке. Можно облегченный или комбинированный с лыжной палкой.
- Каска.
- Страховочная система.
- Карабины, 3шт.
- Кружка-ложка-миска

#### Одежда и обувь:

- Ботинки альпинистские тройные или двойные. Двойные – пластиковые или кожаные. Из пластика рекомендуем Scarpa Vega — пожалуй, самые теплые из всех двойных ботинок.
- Кроссовки или ботинки треккинговые. В идеале — и то, и другое. Кроссовки для трека в базовый лагерь, легкие ботинки — для акклиматизационного выхода и базового лагеря. Хотя можно обойтись кроссовками.
- 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 с капюшоном. Толстая и теплая.
- 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 с запасом свечения не менее 12 часов
- Очки солнцезащитные
- Лыжная маска-очки
- Термос – 1 литр. 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.