Все индивидуальное снаряжение участник привозит с собой. Высотные ботинки, кошки, ледоруб, система, жумар, спусковое устройство, пуховый комплект и спальник необходимо согласовать с руководителем до покупки билетов. Комплект проверяется повторно в Катманду.

Документы

- Загранпаспорт
- Авиабилеты или маршрутные квитанции
- Медицинская альпинистская страховка с вертолетной эвакуацией
- Электронные копии документов
- Водонепроницаемый чехол

Личное и техническое снаряжение

- Рюкзак объемом 50-60 л
- Экспедиционный баул объемом 120-150 л
- Спальный мешок с температурой комфорта от -20 до -30 °C
- Теплоизоляционный коврик
- Две треккинговые палки с кольцами не менее 70 мм
- Стальные или алюминиевые кошки, согласованные с ботинками
- Классический ледоруб со стальным клювом
- Альпинистская страховочная система
- Карабины - 5 шт
- Усы самостраховки
- Жумар
- Спусковое устройство
- Ледобур на отдельном карабине
- Репшнур диаметром 5-6 мм - 5 м
- Кружка, ложка и миска

Одежда и обувь

- Тройные альпинистские ботинки класса 8000
- Разношенные треккинговые ботинки
- Легкая обувь для города и лоджей
- Пуховый высотный комбинезон или комплект из пуховой куртки с капюшоном и пуховых брюк
- Мембранная куртка и непромокаемые брюки
- Флисовый комплект
- Термобелье - верх и низ
- Теплые рукавицы
- Запасные теплые рукавицы
- Толстые и тонкие перчатки
- Бафф или бандана
- Теплая шапка
- Высотные и теплые треккинговые носки
- Гамаши, если они не интегрированы в ботинки

Полезные вещи

- Налобный фонарь с запасом работы не менее 12 часов
- Запасной комплект батареек или аккумуляторов

- Солнцезащитные очки высокой категории защиты
- Лыжная маска
- Термос объемом 1 л без кнопки в крышке
- Ветрозащитная маска для нижней части лица
- Солнцезащитный крем
- Гигиеническая помада с защитой от солнца
- Пауэрбанк и зарядные кабели
- Химические грелки - по желанию
- Личная аптечка
- Эластичный бинт или индивидуальный бандаж

Высотный комплект должен быть проверен до вылета в Непал. При предварительном подборе ориентируйтесь на разбор снаряжения для восхождений от Эльбруса до Эвереста, а финальный перечень и совместимость технических элементов согласуйте с руководителем экспедиции.