- **Лекарства о малярии** https://mountainguide.ru/2024/02/12/malyariya-kak-ne-zabolet/

Документы и багаж

- Заграничный паспорт и электронные копии документов
- Медицинская страховка для высокогорного треккинга
- Дневной рюкзак
- Мягкий баул для личных вещей, передаваемых мулам, в пределах включённого лимита 7 кг
- Гермомешки или плотные пакеты для защиты вещей

Одежда и обувь

- Разношенные треккинговые ботинки
- Лёгкая сменная обувь
- Термобельё
- Флисовый или другой утепляющий слой
- Утеплённая куртка
- Мембранные куртка и брюки
- Треккинговые брюки и ходовые футболки
- Тёплая шапка, бафф, перчатки и запасные носки
- Головной убор от солнца

Личное снаряжение

- Спальник для условий высокогорной палаточной части
- Треккинговые палки
- Налобный фонарь с запасными батарейками
- Солнцезащитные очки
- Солнцезащитный крем и гигиеническая помада
- Фляга или бутылки для воды
- Пауэрбанк
- Личная аптечка без самовольного назначения рецептурных препаратов
- Средства личной гигиены и быстро сохнущее полотенце

Вопрос профилактики малярии и любых лекарственных препаратов решается с врачом с учётом фактического маршрута и состояния здоровья. Не начинайте профилактический курс самостоятельно.