Все индивидуальное снаряжение участник привозит с собой. Модели ботинок, спальника и верхней одежды необходимо согласовать с гидом. Кошки, ледоруб, страховочная система и веревочное снаряжение не относятся к базовому комплекту этого треккинга; если условия конкретного выезда потребуют дополнительного оснащения, команда сообщит об этом до поездки.

**Документы**

- Загранпаспорт
- Виза или документы для ее получения
- Международные и внутренние авиабилеты
- Медицинская страховка с покрытием эвакуации
- Электронные копии документов
- Водонепроницаемый чехол для документов

**Багаж и личное снаряжение**

- Мягкий баул для багажа — предоставляется командой
- Штурмовой рюкзак объемом 35-45 л
- Влагозащитный чехол для рюкзака
- Герметичные мешки для одежды и электроники
- Спальный мешок с температурой комфорта не выше -10 °C
- Складные треккинговые палки с кольцами
- Емкости для воды общим объемом не менее 2 л
- Легкая обувь для лоджа и лагеря
- Личные перекусы на длинные переходы

**Одежда и обувь**

- Разношенные водонепроницаемые треккинговые ботинки
- Легкая запасная обувь для Катманду
- Быстросохнущее термобелье — верх и низ
- Быстросохнущие футболки и кофта с длинным рукавом
- Флисовая куртка
- Теплая пуховая или синтетическая куртка с капюшоном
- Мембранная непромокаемая куртка с капюшоном
- Мембранные непромокаемые брюки
- Быстросохнущие треккинговые брюки
- Тонкие перчатки
- Теплые непромокаемые перчатки
- Теплая шапка
- Бафф или теплый шарф
- Солнцезащитная кепка или панама
- Треккинговые носки из синтетики или шерсти
- Запас сухого белья и носков
- Гамаши

**Полезные вещи**

- Налобный фонарь с запасом работы не менее 12 часов
- Запасные батарейки или аккумулятор для фонаря
- Солнцезащитные очки с защитой от ультрафиолета

- Солнцезащитный крем
- Гигиеническая помада с защитой от солнца
- Пауэрбанк и зарядные кабели
- Адаптер для непальских розеток
- Быстросохнущее полотенце
- Туалетные принадлежности
- Туалетная бумага в герметичной упаковке
- Влажные салфетки и антисептик
- Личная аптечка без перечисления препаратов
- Эластичный бинт или индивидуальный поддерживающий бандаж
- Средства для профилактики и обработки мозолей

Как распределить вес и выбрать размер, объясняет материал о рюкзаке для треккинга в Непале. Для маршрута с длинными спусками также полезно заранее подобрать треккинговые палки.