

Все индивидуальное снаряжение участник привозит с собой. До поездки необходимо согласовать с гидом обувь, спальный мешок и личный комплект с учетом сезона и условий маршрута.

Маршрут не требует каски, страховочной системы, ледоруба или другого технического альпинистского снаряжения. Спальный мешок и пуховая куртка заявлены во временное пользование, но их размер, состояние и температурные характеристики необходимо подтвердить до поездки. Участник может привезти собственные вещи.

Документы

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

Багаж и личное снаряжение

- Мягкий баул для багажа, переносимого портером
- Штурмовой рюкзак объемом 30-40 л
- Влагозащитный чехол для рюкзака
- Герметичные мешки для одежды и электроники
- Спальный мешок с температурой комфорта, согласованной с гидом
- Складные трекинговые палки
- Емкости для воды общим объемом не менее 2 л
- Легкая обувь для лоджа
- Личные перекусы

Одежда и обувь

- Разношенные водонепроницаемые трекинговые 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 трекинговые брюки
- Тонкие перчатки
- Теплые непромокаемые перчатки
- Теплая шапка
- Бафф или теплый шарф
- Солнцезащитная кепка или панама
- Трекинговые носки из синтетики или шерсти
- Запас сухого белья и носков
- Гамаши при снежной или дождливой погоде

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

Перед упаковкой прочитайте материал [о выборе рюкзака для Непала](#) и рекомендации [по трекинговым палкам](#).