

Одежда и обувь

1. Треккинговые ботинки. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** разношенные! К выбору обуви стоит подойти очень ответственно.
2. Запасная обувь. Кроссовки.
3. Тапочки.
4. Носки шерстяные или из полартека.
5. Носки х/б 3-4 пары.
6. Сменное белье.
7. Термобелье.
8. Штаны ходовые.
9. Футболки – 2 шт. (не обязательно, можно взять только термобелье)
10. Флисовая кофта.
11. Теплая куртка, непродуваемая, желательна небольшая по весу и объему, хорошо, если с капюшоном.
12. Ветровка (непродуваемая легкая куртка с капюшоном).
13. Накидка от дождя (хорошо, если накрывает вас вместе с рюкзаком).
14. Панама, косынка, кепка, бандана (для защиты от солнца).
15. Шапочка теплая или балаклава (для ночевки и холодной погоды).

Специальное снаряжение

1. Рюкзак (с накидкой от дождя). Объем 60-80 литров. В случае, если Вы берете портера (носильщика), то можно везти вещи в спортивной сумке или бауле.
2. Рюкзак (с накидкой от дождя). Объем 20-30 литров. Этот рюкзак вы несете сами и складываете туда все необходимое на переходе,- вода, теплые вещи и т.д.
3. Спальник. Во всех лоджиях выдаются одеяла, так что, по желанию.
4. Пенка (для сидения)
5. Треккинговые палки.
6. Солнцезащитные очки. Уровень защиты 3-4.
7. Индивидуальная аптечка (лекарства специфические лично для вас.)
8. Солнцезащитный крем (не менее 50 защитных единиц). И обязательно губную помаду, специальную, которая защитит губы от ультрафиолета.
9. Фонарик налобный (с запасным набором щелочных батареек).

Прочее

1. Документы (загранпаспорт, страховка) в непромокаемом пакете.
2. Фотоаппарат.
3. Туалетные принадлежности