

Одежда:

Комплект термобелья (верх и низ, желательно с содержанием шерсти)

Теплая зимняя куртка на -15 – -20°C с капюшоном (желательно на синтетическом утеплителе)

Куртка и штаны ветрозащитные (гортекс, капрон)

Штаны флисовые

Флисовая кофта или свитер с высоким горлом

Теплые зимние штаны (например, горнолыжные)

Носки шерстяные 2 пары

Носки треккинговые 2 пары

Перчатки до -15 С

Рукавицы тёплые

Шапка зимняя

Нижнее белье

Обувь:

Ботинки зимние

Важные мелочи:

Очки солнцезащитные (если есть, лучше горнолыжная маска)

Солнцезащитный крем

Купальные принадлежности

Полотенце