

# СПИСОК НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ

## ДЛЯ ТРЕККИНГА В НЕПАЛЕ

Вы можете использовать данный список как ориентировочный при планировании путешествия в Непал в составе организованной группы. Следует тщательно отнестись к сборам, в противном случае ваш рюкзак будет слишком тяжелым для вас или носильщика. В целях безопасности вы должны быть готовы к худшему. Горная погода может быть непредсказуемой, а обстоятельства суровыми. Случится ли это? Как знать! Но лучше надеть больше слоев, чем замерзнуть.

### **Снаряжение**

- Маленький рюкзак для вещей, которые вы хотите иметь при себе. У портера будет свой большой рюкзак.
- Спальник (комфорт 0-4°)
- треккинговые палки
- дождевик
- солнцезащитные очки
- солнцезащитный крем для лица с высоким фактором и бальзам для губ (мужчинам тоже)
- бутылка для воды (термос)
- аптечка с личными медикаментами
- набор пластырей от мозолей
- средства личной гигиены – зубные щетка, паста, салфетки для лица, антисептик для рук, туалетная бумага
- ванна принадлежности (в маленьких тюбиках), легкое полотенце
- компрессионные носки (действительно полезны для длинных поездок, особенно автобусных)
- ушные затычки (собаки лают по ночам)
- налобный фонарик
- репеллент от насекомых
- крем для ног (от усталости)
- комплект для шитья
- запасные батарейки, зарядное устройство
- водяной фильтр или пурифер (например, диоксид хлора)

### **Одежда**

- нижнее белье (быстросохнущее)
- носки 3-4 пары – толстые и мягкие + 1-2 пары тонких
- термобелье, верх обязательно с рукавами
- легкие походные брюки
- непродуваемые штаны с мембраной (как вариант подойдут лыжные)
- Тонкая, лёгкая куртка с мембраной
- Теплая кофта из флиса или полартека
- не продуваемая (синтетическая или пуховая) куртка
- 2-3 футболки (не майки)
- треккинговые ботинки: хорошие прочные водонепроницаемые, которые были опробованы и проверены лично вами
- обувь для лагеря – сандалии или шлепки
- дождезащитные гамаши / бахилы
- водонепроницаемые зимние перчатки
- кепка (для солнечных дней), шапка (для низких температур), балаклава / бафф (для защиты лица от ветра и пыли)