

Список рекомендуемого снаряжения для трекинга в горах

	Рекомендуемый вес	Комментарий
Обувь		
Трекинговые или альпинистские ботинки (на большинстве маршрутов достаточно трекинговых кроссовок, ботинки могут понадобиться для передвижения по леднику или в случае большого количества снега на маршруте, что вполне вероятно в июне)	1400 г.	Например: Simond Alpinism Light (Decathlon); La Sportiva Trango
2. Шлепки легкие	70 г.	
Одежда		
1. Термофутболка длинная	170 г.	
2. Термофутболка короткая	140 г.	
3. Штаны термобелье	150 г.	
4. Штаны для движения	350 г.	Тонкий софтшел или похожий материал. Например: Splav Pauzer Light
5. Шорты легкие	170 г.	
6. Трекинговые носки быстросохнущие 2 пары	60 г.	Декатлон
7. Флиса	350 г.	
8. Шапка флис	40 г.	
9. Перчатки тонкие	60 г.	
10. Куртка мембрана от дождя/ветра	400 г.	
11. Штаны мембрана от дождя	250 г.	
12. Куртка с утеплителем типа «прималофт» или пуховка легкая	450 г.	
13. Кепка или косынка от солнца		
Другое		
1. Рюкзак 50 л. - 60 л.	1100 г.	Например: Osprey Exos Osprey Aura 50
2. Документы в гермоупаковке		
3. Палки трекинговые (по желанию)		Например: Black Diamond Distance, Masters light, любые :)
4. Коврик из пены тонкий маленький	100 г.	
5. Фонарик налобный		Например: Petzl Tikka
6. Очки солнцезащитные		Защитный фактор 3

7. Крем солнцезащитный		Фактор 50
8. Фляга или кэмелбэк		Можно обычную пластиковую бутылку из под питьевой воды
9. Полотенце быстросохнущее из микрофибры или флиса		Например: Декатлон
10. Ложка, миска, кружка		
11. Личная аптечка		Общая аптечка будет у гида, но если вам нужны дополнительные персональные лекарства, возьмите их сами. Также рекомендуется в личную аптечку взять комплект пластырей от мозолей.

Рекомендуемое бивачное снаряжение		
1. Спальник с температурой комфорта -5°C	800 г.	Рекомендуется пух Например: Millet XP500, RedFox Phantom
2. Коврик надувной	550 г.	Например: Thermarest