

Тибет. Кора (священный обход) вокруг Кайласа и трекинг в Непале. **Снаряжение**

- куртка из дышащей мембранной ткани (напр. Gore-Tex);
 - брюки из дышащей мембранной ткани (напр. Gore-Tex);
 - пуховка;
 - флисовая куртка, лучше теплая "дабл-полар" (1-2 шт);
 - флисовые брюки (1шт);
 - термобелье, желательно 2 комплекта, в том числе теплое (брюки и футболка с длинным рукавом);
 - футболки/рубашки с длинным рукавом (2 шт);
 - достаточное количество теплых (из шерсти) и легких носков (желательно носки для трекинга);
 - брюки из легкой ткани (шорты);
 - брюки для трекинга;
 - кепка от солнца с козырьком;
 - перчатки теплые плюс верхонки (рукавицы от ветра);
 - теплая шерстяная или флисовая шапочка (плюс балаклава или бафф).
-
- трекинговые ботинки на хорошей подошве;
 - кроссовки.
-
- КЛМН (кружка, ложка, миска, нож);
 - легкий термос или термофляга для чая на выход
 - спальный мешок (с температурой комфорта -0 В°С)
 - коврик (каремат)
 - фонарик налобный, запасные батарейки
 - сидушка (пенка)
 - рюкзак для снаряжения (60-80 л) или баул для носильщика, который понесет вещи;
 - штурмовой рюкзак (35-45 л), который Вы понесете сами;
 - накидка от дождя на рюкзак;
 - солнцезащитные очки (в жестком футляре);
 - телескопические палки;
 - личная аптечка;
 - солнцезащитный крем (50 единиц);
 - гигиеническая губная помада;
 - полотенце;
 - мыло, зубная щетка и паста;
 - запас влажных гигиенических салфеток.