

# 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.