

# Трекинг к базовому лагерю К2. **Снаряжение**

## Одежда, обувь и снаряжение

одежда на температуру до -10

- горные или трекинговые ботинки
- теплое термобелье
- пара флисовых вещей
- мембранный костюм (куртка, штаны)
- на самый "холодный" случай -пуховка
- толстые шерстяные или специальные носки для трекинга
- накидку от дождя, при необходимости покрывающую и рюкзак (ВАЖНО!)
- теплая вязаная или поларовая шапочка или "балаклава"
- теплые флисовые перчатки
- неплохо иметь широкополую панаму или бандану
- БАУЛ (гермо) на 60-80 л для носильщика, который понесет ваши вещи (20 кг на человека)
- небольшой штурмовой или городской на маршрут для вещей первой необходимости 20-30 л
- спальный мешок на температура комфорта до -10
- налобный фонарик
- желательно "пенопопу" - подстилку для сидения на камнях
- солнцезащитные очки с фактором защиты от 3 и крем от солнца с spf 50 и выше
- обязательно! палки для трекинга
- термос на 0.6-0.7л (не стеклянный)
- обязательно взять комплект личных медикаментов для ваших специфических случаев, у гидов будет аптечка с общим набором лекарств и медикаментами для первой горной помощи
- кепку от солнца