

# Треккинг в Непале. Семейный отдых с детьми.

## Снаряжение

[Перейти в каталог](#)

### Обувь

треккинговые ботинки на хорошей подошве (не утепленные)

кроссовки или сандалии.

[Перейти в каталог](#)

### Бивак

спальный мешок (с температурой комфорта -5...-10В°С)

- тонкий коврик (рекомендуем только для новогоднего трекинга)
- фонарик налобный (комплект запасных батареек)
- сидуха (желательно, но не обязательно)
- рюкзак для снаряжения (70-90 л) или баул
- легкий трекинговый рюкзак (30-45 л)
- накидка от дождя на рюкзак
- солнцезащитные очки (в жестком футляре)
- трекинговые палки
- личная аптечка
- солнцезащитный крем (с высоким фактором защиты)
- гигиеническая губная помада
- полотенце
- мыло, зубная щетка и паста
- запас влажных гигиенических салфеток
- легкий термос (не обязательно)