

# Треккинг вокруг Манаслу. **Снаряжение**

[Перейти в каталог](#)

## Одежда

непростокаемая куртка из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)

- непромокаемые брюки из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)
- пуховка
- куртка из флиса или полартека (1-2 шт)
- брюки из флиса или полартека (1 шт)
- термобелье (брюки и футболка с длинным рукавом)
- футболки/рубашки с длинным рукавом (2 шт)
- трекинговые штаны
- трекинговые носки
- головной убор от солнца
- теплая шерстяная или флисовая шапка
- перчатки из флиса или полартека
- шарф-труба на шею
- гамаши (бахилы на ботинки. Особенно актуально для зимнего трекинга)

[Перейти в каталог](#)

## Обувь

трекинговые 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)
- сидухка (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)