

Мы идем с вами в горы. На высоты 3000м. В горах погода бывает непредсказуема. Но мы постараемся быть готовыми к любым ее проявлениям!

Все мои рекомендации - это рекомендации. Если ваше термобелье несколько отличается от рекомендуемого, не расстраивайтесь, возможно и оно подойдет.

Мы будем передвигаться по разным климатическим зонам, поэтому вам нужно подготовиться к разным температурам: в Покхаре вы захотите надеть шорты и майку, а в Муктинахе после захода солнца - пуховую куртку и шапку.

В горах днем довольно тепло (будем ориентироваться на +20 градусов), но может быть и жарче. Возможно, будет дуть сильный ветер, поэтому ветровка пригодится. После захода солнца похолодает (настроимся на +7 градусов, но скорее всего повыше). В это время мы уже будем в помещениях, правда, не очень хорошо отапливаемых. На ночь нам дадут одеяла, но лучше под них постелить свой флисовый теплый плед или, если имеется, залезть в свой спальный мешок. Так вам будет теплее и не брезгливо.

### **Снаряжение:**

- Рюкзак — 45-65 литров;
- Спальный мешок весом до 1,5 кг. Или около того. Спальник весом 3 кг брать не стоит (если нет спальника, берем легкое теплое одеяло, например, плед из флиса);
- Солнцезащитные очки с 3-4 степенью защиты от ультрафиолета;
- Солнцезащитный крем 40-50+ можно один на несколько человек;
- Налобный фонарь (он пригодится нам в ночь встречи рассвета на вершине).
- Фляга для воды (подойдет обычная бутылка, она легкая).
- Треккинговые палки.



### **Одежда:**

Легкие ходовые штаны - штаны в которых вам удобно идти. Будет хорошо, если они защищают от ветра.

Несколько футболок либо летнее термобелье.

Шорты.

Треккинговые термоноски. Это важный пункт. В обычных х/б может быть не совсем комфортно, и быстро появятся мозоли. Но на каких-то супер дорогих треккинговых носках я не настаиваю.

Вязаные шерстяные носки (или что-то теплее обычных) для сна, и чтобы не мерзнуть в тапках/сандалиях в гестхаусах.

Нижнее белье (количество — из личных предпочтений).

Дождевик. Может быть полиэтиленовый.

Легкая ветрозащитная куртка (ветровка).

Комплект теплого термобелья или одежда из флиса. В него вы оденетесь вечером, и в нем же будете спать.

Теплая куртка. Пуховка. Пуховый свитер. Не нужно брать пуховик, как на северный полюс. Если у вас нет никакого, возможно подойдет ветровку потеплее (горнолыжная куртка) и поддевать под нее теплую флисовую кофту или свитер. Капюшон увеличит ваш комфорт.

Головной убор от солнца.

Шапка. Флисовая - легче по весу.

Легкие перчатки.

Легкая флипка — вариативно для мерзляков.

### **Обувь:**

Идеально: трекинговые ботинки для легкого и среднего трекинга. С фиксацией стопы и голеностопа. Но можно пойти и в кроссовках. Обувь должна быть удобной и не натирать. Если вы купили новую, обязательно походите в ней несколько дней перед треком, убедитесь, что вам удобно не только первые десять минут, но и далее.

На ночевки тапки/сандалии — чтобы ноги отдыхали, и в этих же сандалиях вы сможете гулять по Покхаре.

Сланцы для душа.

### **Личное:**

Умывальные принадлежности.

Гигиеническая помада.

Полотенце.

Личная аптечка (ваши специфические лекарства на ваши заболевания). Других, общих медикаментов «на всякий случай» брать не нужно! У нас будет большая групповая аптека.

**Важный момент.** Ваши вещи нести во время трека будет некрупный непалец!

В горку и с горки и, иногда, в течении всего дня. Шампуни переливаем в маленькие баночки. Влажных салфеток достаточно одной пачки, вы всегда сможете подкупить необходимое. Тяжёлые тканевые косметички лучше оставить дома. Берём все только самое необходимое. Не набирайте много лишнего.

Человеку не так уж и много нужно, чтобы быть счастливым. Особенно вещей.