

Снаряжение для трекинга вокруг Аннапурны

Чек-лист · лодж-трекинг · 800–5 416 м · сухой сезон (окт–ноя, мар–май)



полная статья

Одежда

16 поз.

☐ Термофутболка с длинным рукавом (синтетика) — мин. 2 шт.
Ходовая + запасная

☐ Термоштаны — 1–2 шт.
Ходовые + для сна

☐ Термофутболка из шерсти — 1 шт.
Для сна и дней отдыха

рекомендовано

☐ Нижнее белье (синтетика) — 3–4 шт.
Быстросохнущее

☐ Флисовая кофта — 1–2 шт.
Основной утепляющий слой

☐ Пуховка с капюшоном
Обязательна выше 3 000 м

☐ Мембранная куртка с капюшоном
Защита от ветра и осадков

☐ Мембранные штаны
Защита от осадков

☐ Трекинговые брюки — 1–2 шт.
Легкие, быстросохнущие

☐ Носки трекинговые теплые (шерсть/синтетика) — 2 пары
Для высоты и сна

☐ Носки трекинговые тонкие (синтетика) — 3–4 пары
Для ходовых дней

☐ Бафф
Защита от ветра и солнца

☐ Перчатки тонкие
Для движения

☐ Перчатки теплые
Для перевалов

☐ Шапка
Любая теплая шапка

☐ Кепка или панама
Защита от солнца

рекомендовано

Для города

3 поз.

☐ Шорты или бриджи

рекомендовано

☐ Футболка с коротким рукавом

рекомендовано

☐ Легкая рубашка с длинным рукавом

по желанию

Обувь

2 поз.

☐ Трекинговые ботинки
Разношенные, проверенные

☐ Сандалии / кроксы
Для лоджа и Катманду

Снаряжение

9 поз.

- | | | |
|--------------------------|--|---------------|
| ☐ | Рюкзак 25–35 л
Для дневных переходов | |
| ☐ | Баул 60–80 л
Для портера | |
| ☐ | Спальный мешок (–5...–10 °C)
Подбирается по высоте ночевки | |
| ☐ | Трекинговые палки
Если вы привыкли с ними ходить | рекомендовано |
| ☐ | Кошки (microspikes)
Для перевала Торонг-Ла | |
| ☐ | Гермомешки для спальника и одежды
Защита от влаги | рекомендовано |
| ☐ | Бутылка для воды (1 л)
Пополнение в лоджах | |
| ☐ | Термос (0,5–1 л)
Горячее питье на высоте | рекомендовано |
| ☐ | Налобный фонарь
+ запасные батарейки | |

Прочее

15 поз.

- | | | |
|--------------------------|--|---------------|
| ☐ | Солнцезащитные очки (кат. 3+)
С боковой защитой | |
| ☐ | Крем SPF 50+ и помада с SPF
50–100 мл | |
| ☐ | Пауэрбанк 20 000 мА·ч
При длительных маршрутах | рекомендовано |
| ☐ | Адаптер (тип C/D/M)
Универсальный | рекомендовано |
| ☐ | Беруши
Шум в лоджах | рекомендовано |
| ☐ | Полотенце (микрофибра)
Компактное | |
| ☐ | Герметичный пакет для документов | |
| ☐ | Индивидуальная аптечка
Состав — в разделе о здоровье | |
| ☐ | Влажные салфетки
Большая упаковка | |
| ☐ | Туалетная бумага | |
| ☐ | Мыло или гель для душа
Маленький флакон | |
| ☐ | Сухой шампунь | по желанию |
| ☐ | Зубная щетка и паста
Маленький тюбик | |
| ☐ | Спортивное питание
Гели, батончики | по желанию |
| ☐ | Любимая еда
Конфеты, печенье, чай | по желанию |