

Снаряжение для трекинга вокруг Манаслу

Чек-лист · лодж-трекинг · 1340–5160 м · сухой сезон (октябрь–ноябрь, март–май)



программа маршрута

Одежда

15 поз.

- ☐ Мембранная куртка с капюшоном
Защита от ветра и осадков
- ☐ Мембранные брюки
Защита от осадков
- ☐ Пуховка с капюшоном
Обязательна выше 3 000 м
- ☐ Флисовая кофта — 1–2 шт.
Основной утепляющий слой
- ☐ Трекинговые брюки — 1–2 шт.
Легкие, быстросохнущие
- ☐ Комплект термобелья: верх с длинным рукавом и низ — 2 шт.
Ходовой + для сна
- ☐ Футболка с длинным рукавом (синтетика) — 2 шт.
- ☐ Нижнее белье (синтетика) — 3–4 шт.
Быстросохнущее
- ☐ Носки трекинговые теплые (шерсть/синтетика) — 2 пары
Для высоты и сна
- ☐ Носки трекинговые тонкие (синтетика) — 4–6 пар
Для ходовых дней
- ☐ Перчатки тонкие
Для движения
- ☐ Перчатки теплые
Для перевала
- ☐ Бафф
Защита от ветра и солнца
- ☐ Шапка
Любая теплая шапка
- ☐ Кепка или панама
Защита от солнца

рекомендовано

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)
Весной можно ...–5 °C, осенью — лучше ...–10 °C

☐	Трекинговые палки Если вы привыкли с ними ходить	рекомендовано
☐	Мягкие кошки/ледоступы (microspikes) Для перевала Ларкья-Ла	
☐	Гермомешки для спальника и одежды Защита от влаги	рекомендовано
☐	Бутылка для воды (1 л)	
☐	Термос (0,5–1 л)	рекомендовано
☐	Налобный фонарь С комплектом запасных батареек	

Прочее

16 поз.

☐	Солнцезащитные очки (кат. 3–4) Спортивные для туризма или альпинизма	
☐	Солнцезащитный крем с SPF 50+ 50–100 мл	
☐	Гигиеническая помада с SPF 30+	
☐	Пауэрбанк 10 000 мА·ч На случай отключения электричества	рекомендовано
☐	Адаптер (тип C/D/M) Универсальный	рекомендовано
☐	Беруши Шум в лоджах	рекомендовано
☐	Полотенце Компактное из микрофибры	
☐	Герметичный пакет для документов	
☐	Индивидуальная аптечка Состав — в разделе о здоровье	
☐	Влажные салфетки Большая упаковка	рекомендовано
☐	Туалетная бумага	
☐	Мыло или гель для душа Маленький флакон	
☐	Зубная щетка и паста Маленький тюбик	
☐	Сухой шампунь	рекомендовано
☐	Спортивное питание Гели, батончики	рекомендовано
☐	Любимая еда Конфеты, печенье, чай	рекомендовано

Для города

4 поз.

☐	Шорты или бриджи	рекомендовано
☐	Футболка с коротким рукавом	рекомендовано
☐	Легкая рубашка с длинным рукавом	рекомендовано
☐	Кроссовки	рекомендовано