

Снаряжение для трекинга в Непале



полная статья

Чек-лист · лодж-трекинг · 3 000–5 500 м · сухой сезон (окт–ноя, мар–май)

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 панам
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 °С)
Подбирается по высоте ночевок
- Трекинговые палки
Если вы привыкли с ними ходить рекомендовано
- Кошки (microspikes)
Для перевалов выше 5 000 м по маршруту
- 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