СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ТРЕККИНГА (лоджии, декабрь и март, до 4000 м)

В месте самой нижней ночёвки нашего трека (в Покхаре на высоте 800 м над уровнем моря) средняя температура воздуха будет меняться от +12 ночью до +25°C днём. В верхней точке (Добато, 3400) от −5 ночью до +15°C днём, причём на солнце и в безветрие температура будет ощущаться как более высокая. Дожди маловероятны.
На такие погодные условия рассчитан наш список одежды и снаряжения.

Одежда и обувь для трекинга

- утеплённая куртка (желательно лёгкого или среднего класса пуховка 0,5-1 кг)
- треккинговые брюки (свободные, легкие, быстросохнущие)
- шорты
- ветровка (защита от воды и ветра)
- флисовая куртка (желательно с капюшоном) и (факультативно, для легкомёрзнущих) флисовые штаны
- 1,5 комплекта хорошего термобелья — два верха с длинным рукавом и одни штаны
- футболка х/б 2-3 штуки
- флисовая шапочка и флисовые перчатки
- панама или бейсболка от солнца
- баф, платок или косынка
- треккинговые носки 3 пары
- легкие х/б носки 2 пары
- качественные треккинговые кроссовки или (у кого слабый голеностоп) лёгкие треккинговые ботинки
- легкие сандалии с закрытым носком для отдыха и ровных троп, например «Кроксы».

Снаряжение и «мелочи» для трекинга

Каждому:
- легкий треккинговый рюкзак 35-50 литров
- легкий спальный мешок + вкладыш (температура комфорта особого значения не имеет, поскольку в лоджиях всегда можно раздобыть дополнительное одеяло)
- качественные солнцезащитные очки
- качественный налобный фонарик с дополнительным комплектом батареек
- телескопические треккинговые палки
- полотенце среднего размера
- умывальные принадлежности
- герметичная упаковка для документов и денег
- походные кружка и ложка
- гигиеническая губная помада.

На несколько человек (или факультативно):
- крем от солнца, защита не менее 30 единиц
- хороший складной нож
- термос
- крем для рук увлажняющий.