

Снаряжение

для [экспедиционного трекинга в Занкаре](#)

Каждый клиент может сдать на вьючных животных 12 кг груза. Мы настоятельно советуем уложиться в этот вес так, чтобы на себе нести только минимально необходимые вещи: пуховик или теплую флиску, фонарик, не менее 1 литра воды, фотоаппарат и легкий перекус на ланч. Помните — каждый лишний килограмм за спиной будет отнимать и силы и удовольствие от трека!

Общественное:

- палатка-двушка — не слишком тяжелая, 2-3,5 кг или однушка до 2 кг
- колышки, веревочки и проч для палаток
- спички, зажигалки (не пьезовые!)
- нож (опционально)
- мешки для мусора.

Личное

Одежда и обувь:

- Средняя пуховка (0,5-1 кг)
- трекинговые брюки (свободные, легкие, быстросохнущие, из тянущейся ткани)
- ветровка (защита от воды и ветра), желательно такого размера, чтобы легко одевалась поверх пуховки. Мембрана или гортекс.
- брюки из ветрозащитной ткани (не обязательно, но легкие запасные брюки должны быть)
- флисовый костюм: куртка обязательно, можно две: тонкую и толстую, брюки факультативно (для недостаточно холодоустойчивых)
- Комплект хорошего термобелья — верх с длинным рукавом и подштанники
- футболка х/б 2-3 штуки
- флисовая шапочка
- перчатки
- панама или бейсболка от солнца
- баф, платок или косынка
- трекинговые носки - легкие, средние, теплые
- средние или тяжёлые трекинговые ботинки, кожа или Gore-Tex, ОБЯЗАТЕЛЬНО РАЗНОШЕННЫЕ, с поддержкой щиколотки и цепкой подошвой типа Vibram
- лёгкие сандалии с закрытым носком для отдыха, бродов и ровных троп, например «Кроксы» или «салоконы».

Снаряжение для трекинга

Каждому:

- легкий трекинговый рюкзак 35-50 литров, с поясным ремнем
- вместительный рюкзак или даффл-бэг типа North Face XL или аналог для навьючивания груза на лошадь. (Чемоданы, сумки с колесами, легкопромокающие или слишком тяжелые сумки — НЕ ПОДХОДЯТ)
- Легкий гермомешок для вещей, которые должны остаться сухими
- пенка (не йога-коврик, достаточно толстая и плотная) или легкий надувной матрас типа THERMAREST. (Если матрас — обязательно захватить ремнабор)
- телескопические трекинговые палки — 2 шт.
- сидуха из пенки, пенозад
- спальный мешок с температурой комфорта около – 5°C. У спальника должен быть капюшон и воротник
- хорошие солнцезащитные очки, желательно с поляризованными стеклами и обязательно хорошо прилегающие
- хороший налобный фонарик с дополнительным комплектом батареек, желательно литиевых, например Energizer. (В Индии их будет не найти, лучше купить дома. **(ВАЖНО: НА МЕЖДУНАРОДНЫХ И ВНУТРЕННИХ ПЕРЕЛЕТАХ все батарейки-пауэрбанки и вся электроника — только в ручную кладь)**)
- легкая прочная бутылка для воды, не менее 1 л. Если не хочется покупать походную, можно найти из-под кока-колы на месте
- трекинговое полотенце среднего размера
- умывальные принадлежности
- герметичная упаковка для документов и денег
- походные кружка, тарелка, ложка. Легкие
- гигиеническая губная помада — **Важно!!**
- туалетная бумага
- солнечная батарея или Пауэрбанк (если есть необходимость заряжать камеру или телефон).

На несколько человек:

- крем от солнца, защита не менее 30, лучше 50 единиц
- крем для рук увлажняющий.
- лекарство от головной боли и лекарства от активной/хронической болезни.

Пожалуйста!

Не берите лишнего!