
Трек к Эвересту Список снаряжения

Снаряжение

Рюкзак. 35-40 л.
Баул 80 л.
Спальный мешок. Температура комфорта -10°C
Треккинговые палки. Чем легче, тем лучше

Обувь

Треккинговые ботинки или кроссовки
Легкие шлёпанцы, кроксы, сандалии

Одежда

Штормовая куртка и штаны. Ветрозащитная непромокаемая куртка и штаны с мембранной тканью
Пуховка
Утепленные штаны и куртка с утеплителем Primaloft
Кофта и штаны. Polartec 100, Polartec Power Stretch
Термобелье. Верх и низ
Треккинговые штаны. Легкие штаны для трека и городов
Носки. Несколько пар разной толщины для разных частей трека
Перчатки. Тонкие перчатки Polartec, Windstopper + теплые перчатки
Теплая шапка. Polartec + Buff 2 шт + **кепка** или панама от солнца
Футболки в том числе с длинным рукавом
Белье

Личное снаряжение

Налобный фонарик
Очки. Качественные горные очки
Термос
Солнцезащита. Крем и помада
Туалетные принадлежности
Беруши
Личная аптечка