Тибет. Кора (священный обход) вокруг Кайласа и треккинг в Непале.Снаряжение

- куртка из дышащей мембранной ткани (напр. Gore-Tex);
- брюки из дышащей мембранной ткани (напр. Gore-Tex);
- пуховка;
- флисовая куртка, лучше теплая "дабл-полар" (1-2 шт);
- флисовые брюки (1шт);
- термобелье, желательно 2 комплекта, в том числе теплое (брюки и футболка с длинным рукавом);
- футболки/рубашки с длинным рукавом (2 шт);
- достаточное количество теплых (из шерсти) и легких носков (желательно носки для треккинга);
- брюки из легкой ткани (шорты);
- брюки для треккинга;
- кепка от солнца с козырьком;
- перчатки теплые плюс верхонки (рукавицы от ветра);
- теплая шерстяная или флисовая шапочка (плюс балаклава или бафф).

- треккинговые ботинки на хорошей подошве;
- кроссовки.

- КЛМН (кружка, ложка, миска, нож);
- легкий термос или термофляга для чая на выход
- спальный мешок (с температурой комфорта -0 В°С)
- коврик (каремат)
- фонарик налобный, запасные батарейки
- сидушка (пенка)
- рюкзак для снаряжения (60-80 л) или баул для носильщика, который понесет вещи;
- штурмовой рюкзак (35-45 л), который Вы понесете сами;
- накидка от дождя на рюкзак;
- солнцезащитные очки (в жестком футляре);
- телескопические палки;
- личная аптечка;
- солнцезащитный крем (50 единиц);
- гигиеническая губная помада;
- полотенце;
- мыло, зубная щетка и паста;
- запас влажных гигиенических салфеток.