

# Треккинг вокруг Аннапурны с путешествием к озеру Тиличо. **Снаряжение**

[Перейти в каталог](#)

## Одежда

- непромокаемая куртка из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)
- непромокаемые брюки из дышащей мембранной ткани (например Gore-Tex)
  - пуховка
  - куртка из флиса или полартека (1-2 шт)
  - брюки из флиса или полартека (1 шт)
  - термобелье (брюки и футболка с длинным рукавом)
  - футболки/рубашки с длинным рукавом (2 шт)
  - трекинговые штаны
  - трекинговые носки
  - головной убор от солнца
  - теплая шерстяная или флисовая шапка
  - перчатки из флиса или полартека
  - шарф-труба на шею
  - гамаши (бахилы на ботинки. Особенно актуально для зимнего трекинга)

[Перейти в каталог](#)

## Обувь

- трекинговые ботинки на хорошей подошве (не утепленные)
- кроссовки или сандалии.

[Перейти в каталог](#)

## Бивак

- спальный мешок (с температурой комфорта -5...-10В°С)
- тонкий коврик (рекомендуем только для новогоднего трекинга)
  - фонарик налобный (комплект запасных батареек)
  - сидуха (желательно, но не обязательно)
  - рюкзак для снаряжения (70-90 л) или баул
  - легкий трекинговый рюкзак (30-45 л)
  - накидка от дождя на рюкзак
  - солнцезащитные очки (в жестком футляре)
  - трекинговые палки
  - личная аптечка
  - солнцезащитный крем (с высоким фактором защиты)
  - гигиеническая губная помада
  - полотенце
  - мыло, зубная щетка и паста
  - запас влажных гигиенических салфеток
  - легкий термос (не обязательно)