

## Перечень необходимых вещей и снаряжения для походов: по Непалу (до 4 500 м) в мае, июне, октябре

Помните, что горы, даже самые простые, это горы. Они прихотливы с погодой и препятствиями. Поэтому даже в самый простой поход необходимо надежно подготовиться.

### Снаряжение:

- Рюкзак не больше 50 литров с накидкой от дождя
- Спальный мешок с  $t_{\text{comf}} < -12^{\circ}\text{C}$  для женщин и  $t_{\text{comf}} = -10^{\circ}\text{C}$  для мужчин
- Налобный фонарик и запасные батарейки
- Небольшой термос
- Гермомешки либо плотные мусорные пакеты.  
Независимо от погоды необходимо упаковывать в них спальный мешок и всю одежду
- Трекинговые палки при необходимости

### Одежда и обувь

- Ботинки и кроссовки
- Плащ, пончо или обычный дождевик
- Ветрозащитные штаны и куртка
- Теплая флисовая кофта 1 шт.
- Футболка 2 шт.
- Шорты или легкие летние штаны 1 пара
- Белье и носки в половину от кол-ва дней
- Теплые носки 1 пара
- Buff или шарф
- Легкая шапка
- Термобелье при необходимости

### Косметика

Прочтите об *альтернативных* средствах гигиены в походе и о том, какого *объема* средства с собой брать в горы: [http://green-travel.biz/article/feminine\\_hygiene/](http://green-travel.biz/article/feminine_hygiene/)

При необходимости берите *маленький* кусочек мыльца (50 г), *маленькую* бутылочку шампуня (50 мл) и т.д.

- Индивидуальные медицинские препараты.  
*Согласуйте заранее с руководителем похода!*
- Зубная щетка, паста
- Цитеал или аналогичную жидкость для гигиены
- Эластичный бинт, пластыри
- Туалетная бумага
- Мыло, шампунь, маленькое полотенце  
Душ в лоджах платный, 1 – 2 \$ за 15 минут
- Гигиеническая помада при необходимости

## Ценности

- Документы, деньги, билеты
- Страховой полис для активного отдыха с возмещением эвакуации
- Мобильный телефон или небольшой планшет  
Кое-где есть связь в роуминге  
В лоджах есть платный Wi-Fi, 1 – 2 \$ в час
- Зарядное устройство  
Зарядка в лоджах платная, 1 – 2 \$ в час
- Фотоаппарат и запасной аккумулятор при необходимости  
К фотоаппарату желательно взять УФ или поляризационный фильтр
- Ручка, карандаш, блокнотик при необходимости

## Оставьте дома

- Нож
- Костровое оборудование: маленький котелок, горелку, газ и т.д.
- Кружку, миску, ложку
- Палатку
- Большой рюкзак
- Коврик и пенку
- Большие емкости с шампунем, гелем для душа, пр.
- Декоративную косметику
- Огромные полотенца
- Аптечку. Исключение – необходимые на одного человека индивидуальные препараты

На высоте подъем каждого грамма дается с трудом. А в сумме малоприменимые вещи дадут несколько килограмм.

Чтобы пройти трек берите только самое-самое нужное.

### **Запрещено брать в поход**

- Алкоголь и марихуану
- Раскладные стульчики, мангалы, походный душ, пр.
- Один рюкзак на двоих

Согласуйте с проводником, руководителем похода весь перечень лекарств, косметических средств, городской одежды, фото и видео аксессуаров которые Вы считаете необходимыми в поездке. В каждом отдельном случае на каждом маршруте те или иные вещи могут быть допустимы.

Прочтите о том, как выбрать и какой рюкзак, о том как все это правильно упаковать, о хранении вещей, о подготовке и тренировках перед походом.

Все эти советы мы опубликовали на сайте: <http://green-travel.biz/article/>

Помните, что каждый лишний грамм в походе будет утомлять Вас сильнее. А мы специально стараемся, чтобы Вам было легко и от похода Вы получили удовольствие, чтобы были силы смотреть по сторонам, а не только под ноги.

*С уважением к Вам,  
команда «Зеленого Туризма»*