

Перечень необходимых вещей и снаряжения для походов: по Непалу (до 4 500 м) с июля по сентябрь

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 $t_{\text{comf}} < -15^{\circ}\text{C}$ для женщин и $t_{\text{comf}} = -12^{\circ}\text{C}$ 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 2 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
- 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/

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»*