이 루트에는 아이젠, 피켈, 헬멧 또는 하네스가 필요하지 않습니다. 모든 개인 장비는 참가자가 직접 가져옵니다. 신발, 침낭 및 겉옷 모델은 사전에 가이드와 상의할 것을 권장합니 다. 서류

여권
항공권 또는 전자 항공권 여정 확인서
필요한 고도 활동과 헬리콥터 후송을 보장하는 의료보험
서류 전자 사본
방수 서류 케이스

수하물 및 개인 장비

매일 걷는 일정에 사용할 30–50리터 배낭
주 수하물용 소프트 더플백 — 현지에서 팀이 제공합니다
방수 배낭 커버
의류와 전자기기용 드라이백 또는 튼튼한 내부 가방
쾌적 사용 온도가 -5°C 이하인 침낭
바스켓이 달린 접이식 트레킹 폴
총용량 약 2리터의 물통
장시간 걷는 날을 위한 개인 간식

의류 및 신발

접지력이 좋은 밑창을 갖춘 방수 트레킹 부츠
카트만두와 롯지에서 쉴 때 신을 가벼운 여분의 신발
속건성 보온 베이스레이어 상하의
속건성 티셔츠와 긴소매 상의
트레킹 바지
플리스 재킷
후드가 달린 따뜻한 다운 재킷
후드가 달린 방수 멤브레인 재킷
방수 멤브레인 바지
얇은 장갑
따뜻한 방수 장갑
따뜻한 모자
넥 게이터 또는 반다나
차양 캡 또는 햇빛 차단 모자
트레킹 양말과 마른 여분 한 세트
게이터

유용한 물품

LED 헤드램프와 여분 배터리 한 세트
자외선 차단 선글라스
SPF50 자외선 차단제
자외선 차단 기능이 있는 립밤
약 1리터 보온병 또는 내열 물병
보조 배터리와 필요한 충전 케이블
속건성 수건
개인 세면도구, 물티슈 및 화장지
개인 구급함
탄력 붕대 또는 개인용 지지 보호대
물집 예방 및 처치 용품
루트에서의 개인 지출을 위한 소액의 현금