



YOGA HUB CLUB

ДУХОВНЫЙ ТУР НА

# КАИЛАС

Путешествие к священной горе Кайлас — это уникальная возможность прикоснуться к древней мудрости и открыть в себе неизвестные ресурсы. Чтобы полностью насладиться этим трансформационным опытом и сосредоточиться на внутренних открытиях, важно грамотно подготовиться к особенностям высокогорного климата Тибета. Этот подробный чек-лист поможет вам собрать все необходимое для комфортного и осознанного прохождения 53-километровой Коры.

# 1

## ДОКУМЕНТЫ И ДЕНЬГИ

- Загранпаспорт с визой КНР
- Пермит в Тибет (оригинал)
- Страховка с покрытием до 6000 м
- Наличные юани (мелкие купюры)

# 2

## ОДЕЖДА

- Треккинговые ботинки (разношенные!)
- Сменная обувь (кроксы/кроссовки)
- Термобелье
- Флисовая кофта
- Теплая, но при этом легкая, куртка (от холода в горах)
- Водонепроницаемая куртка (от ветра и осадков)
- Треккинговые штаны
- Дождевик-пончо (накрывает вас + рюкзак)
- Теплая шапка + кепка от солнца
- Перчатки ветрозащитные
- Треккинговые носки (3-4 пары)

## 3

### СНАРЯЖЕНИЕ

- Рюкзак 25-35л
- Спальник (-10°C)
- Треккинговые палки
- Горные солнцезащитные очки (кат. 3-4)
- Налобный фонарь + батарейки
- Термос 0.5-1л

## 4

### ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

- Солнцезащитный крем SPF 50+
- Увлажняющий крем + помада с SPF
- Влажные салфетки, туалетная бумага
- Средства от горной болезни (по назначению врача)
- Обезболивающее, пластыри от мозолей
- Сорбенты, леденцы от горла



## ЭЛЕКТРОНИКА

- Powerbank
- Переходник для розетки (тип I)
- Снеки (орехи, шоколад, батончики)

## ПОДГОТОВКА

- Акклиматизация: 2-3 дня в Лхасе, пить много воды
- Физподготовка: 1-2 месяца кардиотренировок

