

- ✍ Evitate un bagaglio eccessivo. Cercate di contenere il peso in 15/20 Kg. anche perché al rientro dal Nepal e dal Tibet si è in genere stracarichi di souvenir.
- ✍ Cercate di contenere al minimo il bagaglio.
Poiché i bagagli viaggiano all'interno dei minibus e poi sulle Jeep, spesso in condizioni di pulizia pessima, consiglio di portare sacchi di plastica o teli copri zaino
- ✍ DOCUMENTI: passaporto - fotocopia dello stesso + 4 foto tessera, per eventuali smarrimenti, da tenere non insieme al passaporto più quelle per i visti (2).
- ✍ posate se non ve la cavate con le bacchette
- ✍ difficile trovare docce, qualche volta anche l'acqua, portare salviette umidificate! volendo una spugna
- ✍ portare cibo ev. per colazioni o monasteri, ma volendo si trova tutto, acqua in bottiglia ovunque
- ✍ I fazzoletti di carta e la carta igienica si comprano ovunque
- ✍ Possono andare bene sia il borsone che lo zaino avendo sempre un mezzo a disposizione. Al ritorno in Nepal, nell'attraversare il confine cino-nepalese, vi troverete nella necessità di percorrere poco più di un km a piedi per le frane che interrompono la transitabilità delle strade, ma ci sarà sempre qualcuno disponibile per portarvi il bagaglio
- ✍ Una buona torcia che faccia veramente luce è indispensabile per ammirare nei dettagli gli stupendi affreschi dei monasteri tibetani, immancabilmente avvolti nell'oscurità.
- ✍ Il sacco a pelo di per sé non sarebbe necessario, se non ci fossero il pernottamento nello spartano Monastero di Terdrum nell'escursione di due giorni, ed eventualmente quello nella guest house al Monastero di Rhongpuk (campo base Monte Everest). In realtà in questi casi ci si può adattare con il sacco lenzuolo e le coperte (un po' polverose) che vengono sempre fornite
- ✍ un adattatore a spina a lamelle piatte tipo americano
- ✍ L'escursione termica giorno-notte è elevata: 28-0°C.
- ✍ Nell'attraversare i passi può fare freddo, ma ci si ferma il tempo di una foto (abbigliamento a "cipolla"), costume da bagno (per le terme),
- ✍ Ma non esagerate con l'abbigliamento d'alta montagna, serve solo un paio di volte.
- ✍ Se si effettua l'escursione al lago Namtso a 4800 mt. e al campo base Everest 5200 mt. di sera fa freddo, pertanto consiglio: giacca a vento, calzoni pesanti, maglia di pile, berretto, guanti di lana
- ✍ Abbiamo usato gli scarponi perché li avevamo portati ma si poteva stare benissimo senza, guanti e berretti mai usati
- ✍ In Tibet , tranne a Tingri, tutti gli hotel forniscono spazzolino da denti, pettine, shampo bagno schiuma e carta igienica (questa è meglio integrarla). Molti di noi hanno portato vestiti e giocattoli per i bambini, molto graditi. Per quanto riguarda i viveri non c'è bisogno di nulla ma se non amate troppo la cucina cinese vi consiglio un po' grana e qualche busta di tonno. Utile una torcia .

- ✍ un paio di calzini per i templi (comunque si entra quasi ovunque con le scarpe).
- ✍ Tenete conto che passerete qualche notte a più di 4000 m e che nell'attraversare i valichi si possono raggiungere temperature vicino allo zero, ma non eccedete nell'abbigliamento pesante!
- ✍ Meglio bagaglio morbido e contenuto al massimo
- ✍ Il sacco lenzuolo serve solo qualche sera (io ho fatto senza) ed il sacco a pelo è un peso inutile, perché ovunque ci sono coperte a sufficienza (anche al Campo Base).
- ✍ Servono sacchi copri-zaino, torcia, posate (per i ristoranti cinesi!) e coltellino, fazzoletti imbevuti, carta igienica, bandana per la polvere, lucchetto.