



PACKS & BAGGAGE

- ☐ [Expedition Duffel Bag](#)
or [Trekking Backpack 70-80 Liter](#)
- ☐ [Day Trekking Backpack w/ rain cover](#)

ESSENTIAL PERSONAL GEAR

- ☐ [0F \ -17C Sleeping Bag](#)
- ☐ [Inflating Sleeping Pad](#)
- ☐ [Inflatable Camp Pillow *](#)
- ☐ [Lightweight Backpacking Tent](#)

SPECIALTY EQUIPMENT

- ☐ [a Pair of Trekking Poles](#)
- ☐ [Headlamp](#)
- ☐ [1L Nalgene bottle *](#)
- ☐ [Grayl Filter Bottle](#)
- ☐ [Mug](#)
- ☐ [Bowl](#)
- ☐ [Spoon](#)

BOOTS & FOOTWEAR

- ☐ [Waterproof Trekking Boots](#)
- ☐ [Camp Shoes](#)
- ☐ [Sandals/Tevas/Keens](#)

OTHER PERSONAL GEAR

- ☐ [Sunglasses](#)
- ☐ [Personal First Aid Kit](#)
- ☐ [Power Bank](#)
- ☐ [Chargers/Phone Cable](#)
- ☐ [Personal snacks](#)
- ☐ [Universal power adapter *](#)
- ☐ [Bum pad/camp seat *](#)
- ☐ [Ziplock plastic bag *](#)
(for passport, phone, ...)

TOILETRIES

- ☐ [Toothbrush, Toothpaste](#)
- ☐ [Sun Cream \(50 spf+\)](#)
- ☐ [Spf Lip Balm](#)
- ☐ [Biodegradable Soap](#)
- ☐ [Deodorant](#)
- ☐ [Wet wipes](#)
- ☐ [Travel Towel](#)

CLOTHING LAYER SYSTEMS

- ☐ [Clothes for the city](#)
- ☐ 1 [Rain Shell Pants](#) *
- ☐ 2 [Trekking Pants](#)
- ☐ 1 [Fleece](#)
- ☐ 2-3 [Trekking T-Shirts](#)
- ☐ 1 [Base Layer Top](#)
- ☐ 1 [Base Layer Bottoms](#)
- ☐ 1 [Mid weight Down Jacket](#)
- ☐ 1 [Hard Shell/Rain Jacket](#)
- ☐ 1 [Gloves Light Weight](#)
- ☐ 1 [Hat for sun protection](#)
- ☐ 1 [Beanie](#)
- ☐ 1 [Buff and Bandana](#)
- ☐ 3- 4 [Merinos Trekking Socks](#)
- ☐ 5 [Underwear / Bras](#)
- ☐ 1 [Swimsuit](#)
- ☐ [Hiking shorts](#)

* Optional

*If you requested a porter for the trek, you have the option to bring a duffel bag. If you do not plan on hiring a porter, you must bring a large trekking backpack.

TAJIKISTAN - UZBEKISTAN | FANN MOUNTAINS