



PACKS & BAGGAGE

- ☐ [Expedition Duffel Bag](#)
or 1-2 stuff sacks for donkeys
- ☐ [Day Trekking Backpack w/ rain cover](#)

ESSENTIAL PERSONAL GEAR

- ☐ [32F/0C Sleeping Bag](#)
- ☐ [inflatable Sleeping Pad](#)
- ☐ [Inflatable Camp Pillow *](#)

SPECIALTY EQUIPMENT

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

BOOTS & FOOTWEAR

- ☐ [Waterproof Trekking Boots](#)
- ☐ [Camp Shoes *](#)
- ☐ [Closed Toe Sandals](#)

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, ..)
- ☐ [Earplugs](#)

TOILETRIES

- ☐ [Toothbrush, Toothpaste](#)
- ☐ [Sun Cream \(50 spf+\)](#)
- ☐ [Spf Lip Balm](#)
- ☐ [Biodegradable Soap](#)
- ☐ [Deodorant](#)
- ☐ [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
- ☐ [Hiking Shorts](#)

* Optional

KYRGYZSTAN | AK SUU & KARAVSHIN VALLEY