

### Теплая одежда:

1. Куртка (*лучше на синтепоне*) или пуховик - если мерзнете. *Пух мокнет, поэтому предпочтительно то, что не мокнет или быстро сушится.*
2. Спортивные штаны (*полартек/флис*).
3. Термобелье (*настаиваем, в нем можно спать тем, кто мерзнет*)
4. Шерстяные носки.
5. Теплая кофта или свитер (*шерсть/полартек/флис*). Важно.
6. Перчатки

Рассчитайте одежду по своему ощущению температуры: мы будем много двигаться, а значит – холодно быть не должно, и, все же – температура днем может быть +15...+25 град, а ночью может опускаться до -5...0

### Летнее:

7. Рубашка с длинным рукавом.
8. Футболки/нижнее бельё
9. Панама, кепка, бандана (*или что-то ещё, чтобы прикрывать голову от солнцепёка*)
10. Купальник/плавки
11. Носки (*Если у вас трекинговые ботинки, то возьмите специальные для них синтетические носки*)
12. Летние шорты (может дублировать п.11)

### Обувь:

13. Трекинговые ботинки с фиксированным голеностопом, разношенные (*Наши гиды рекомендуют фирмы Garmont, Meindl, Mammut, Lowa, Bestard*). **Необходимо перед началом тура проверить обувь на деле, походите, разносите, и «не один часок», иначе мозолей не избежать, что испортит отдых Вам и будет тормозить группу**
14. Вторая обувь – сандалии (*удобнее всего*) или шлёпки/сланцы. Вечером ноги будут отдыхать после ботинок/кроссовок

### Походное снаряжение:

15. Спальник.  
Температура комфорта от 0... -5 и ниже (это означает, что при 0...+5 ночью вы будете отлично себя чувствовать).  
Кто сильно мерзнет – берите -комфорта -20!

16. Пенка (коврик) туристическая.

*возможно арендовать у нас, стоимость 50р./сутки*

17. Рюкзак (большой)

Для удобства транспортировки личных вещей. Для мужчин рекомендуется рюкзак 80 л, для женщин – 60 л.

Больше 80 литров – **не рекомендуем**, иначе возьмете много лишнего.

*возможно арендовать у нас, стоимость 150р./сутки*

18. Рюкзак (маленький) – необязательно

В однодневный трекинг удобно брать небольшой рюкзак для техники и перекуса, например.

19. Дождевик многоразовый (НЕ полиэтиленовую пленочку, быстро рвётся, не практична).

*С возможностью спрятать под него рюкзак или без (существуют специальные непромокаемые накидки на рюкзаки) — безразлично, главное, чтобы в случае дождя на Вас не мокли ни одежда, ни рюкзак во время трекинга.*

20. Посуда походная. Классический набор туриста КЛМН (кружка, ложка, миска, нож). *Желательно из лёгкого материала, например, алюминий, нержавейка, пластик.*
21. Треккинговые палки. Могут существенно облегчить следование по маршруту во время треккинга. Не обязательно, но желательно.

*возможно арендовать у нас, стоимость 100р./сутки*

22. Подпопник/хоба (*тот же коврик/пенка, только специального размера и на резинке, чтобы можно было его носить, не снимая, и садиться, куда и когда угодно; только не на угле!*)

### **Мелочи:**

23. Средства защиты от насекомых. На нашем маршруте могут встретиться клещи, комары и мошка
24. Фонарик налобный
25. Личная аптечка – важно. универсальную аптечку берут организаторы, из опыта – себе возьмите лейкопластырь и свои индивидуальные препараты.
26. Крем солнечный от загара
27. Средства личной гигиены: зубная щетка, паста, мыло, мочалка
28. Полотенце (*лучше синтетическое, быстросохнущее*)
29. Набор влажных гигиенических салфеток
30. Фляга (*лучше пластиковая бутылка, т.к. весит меньше*) для воды
31. Документы в герметичной упаковке (паспорт, мед полис) – Важно!

### **На время похода:**

Все лишние вещи мы оставляем на т/б!

Продумайте, пожалуйста, минимум вещей, который будет вам необходим.

Комплект чистой одежды, документы, деньги Вы сможете оставить в камере хранения.

### **Связь:**

На большем участке похода связи не будет, лишь иногда на больших высотах ловит Билайн и МТС. Ещё есть платная спутниковая на т/б

На всякий случай предупредите об отсутствии связи родственников.

### **Продукты:**

В стоимость программы входит все питание на маршруте, не входит – питание на во время трансфера (первый и последний день тура), поэтому можете взять с собой что-то в дорогу.

### **Техника:**

Фотоаппараты, камеры, зарядные устройства от сети (сеть будет на т/б)

Рекомендуем вам обзавестись своим или одолжить у друзей внешний аккумулятор (лёгкий!) на случай, если техника разрядилась в самый неподходящий момент

### **Деньги:**

Понадобятся только для питания в кафе во время трансфера и (на ваше усмотрение) для сувениров и прочих излишеств. Мы никаких доплат не берём, у вас всё включено, но «на всякий пожарный» возьмите, если захотите вдруг побаловать себя чем-нибудь!