

Теплая одежда:

1. Куртка ветровка осенняя – на случай ветреной погоды, предпочтительно то, что не мокнет или быстро сушится
2. Спортивные штаны (шерсть/полартек/флис, термобелье).
3. Шерстяные носки. Важно.
4. Теплая кофта или свитер. Шерсть, флис.

Летняя одежда:

5. Рубашка с длинным рукавом (очень активное солнце).
6. Футболки
7. Панама, кепка или любой другой головной убор
8. Купальник
9. Носки
10. Летние шорты/юбки
11. Одежда для йоги.

Обувь:

12. Удобная спортивная или трекинговая обувь.

Можно взять 2 пары, на случай, если будет дождь и обувь промокнет.

13. Вторая обувь – сандалии.
14. Дождевик. Многоцветный, не «пленочку».

Мелочи:

15. Очки солнечные.
16. Средства от клещей (за 5 лет мы не видели ни одного клеща на Алтае, но рекомендуется все возможности предусматривать).
17. Фонарик. Лучше налобный с запасными батарейками
18. Нож острый туристический.

19. Личная аптечка – важно.

универсальную аптечку берут организаторы,

из опыта – себе возьмите лейкопластырь и свои индивидуальные препараты.

20. Крем солнечный, уровень защиты 30-60

21. Средства личной гигиены: зубная щетка, паста, мыло, мочалка

22. Полотенца (два: маленькое и банное)

23. Набор влажных гигиенических салфеток.

24. 2-3 мешка (можно больше) для разных трав из неплотной дышащей ткани.

Размер мешка – примерно, как и у обычного пластикового пакета.

25. Коврик для йоги. Обязательно. Занимаемся на открытом воздухе

26. Пенка туристическая (будут практики, где потребуется два коврика)

27. Рюкзачок или сумка (для выходов на прогулки)

В Тюнгуре ловит МТС и Билайн, но часто случаются перебои, предупредите родственников.

Продукты:

Мед, сухофрукты, фрукты и орехи в Тюнгуре не купить. В магазине самый простой набор: крупы, консервы, и др. Берите с собой, по желанию.

Техника:

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