

### 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. Если у вас трекинговые ботинки, то возьмите специальные для них синтетические носки
  6. Теплая кофта или свитер (шерсть/полартек/флис). Важно.
  7. Рукавицы с пупырышками, чтобы не намозолить руки во время сплава
- 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 0 ...+5

### Летнее:

8. Рубашка с длинным рукавом.
9. Футболки/нижнее бельё
10. Панама, кепка, бандана (или что-то ещё, чтобы прикрывать голову от солнцепёка)
11. Купальник/плавки
12. Носки
13. Летние шорты (может дублировать п. 11)

### Обувь:

#### Для трекинга:

14. Трекинговые ботинки с фиксированным голеностопом, разношенные (Наши гиды рекомендуют фирмы Garmont, Meindl, Mammut, Lowa, Bestard) или кроссовки (удобные, разношенные), но в последнем случае имейте в виду, что два дня мы будем ходить по 20-25 км по горам, поэтому **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

15. Вторая обувь – сандалии (удобнее всего) или шлёпки/сланцы. Вечером ноги будут отдыхать после ботинок/кроссовок

#### Для сплава:

16. Высокие сапоги

### Походное снаряжение:

17. 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!

18. Пенка (коврик) туристическая.

Если у вас нет коврика – не беда, предупредите нас заранее, мы бесплатно вам его

19. 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.

20. Рюкзак (маленький) – не обязательно

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

21. 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.

22. Посуда походная. Классический набор туриста КЛМН (кружка, ложка, миска, нож). Желательно из лёгкого материала, например, алюминий, нержавейка, пластик.

23. Трекинговые палки. Могут существенно облегчить следование по маршруту во время трекинга. Не обязательно, но желательно.

возможно арендовать у нас, стоимость 100р./сутки

24. 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 углу!)

### Мелочи:

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

**На время треккинга:**

Все лишние вещи мы оставляем в п. Сибирка на т/б!

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

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

**Продукты:**

В стоимость программы входит все питание на маршруте, не входит – питание на во время трансфера (первый и последний день тура)

**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 или для прыжков с верёвкой (Rope Jumping). Мы никаких доплат не берём, у вас всё включено, но «на всякий пожарный» возьмите, если захотите вдруг побаловать себя чем-нибудь!