СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «77-й всесоюзный маршрут: от Эдигана до Телецкого озера»

Место: Россия и СНГ, Алтай

Паспорт.
медполис, с которым в поликлинику ходите (можно ксерокопию).
телефон (чтобы встретиться).

рюкзак 80-100л, накидка от дождя на рюкзак.
треккинговые палки (по желанию, но очень хорошо разгружают колени, распределяют нагрузку и незаменимы на бродах, помогают держать равновесие, что очень важно с рюкзаком).
полотенце (лучше треккинговое, легкое, компактное, быстросохнущее).
зубная щетка.
зубная паста.
расческа (?).
мыло, туалетная бумага.
фотоаппарат и 2 комплекта батареек (обычно берут мыльницу и потом кусают локти над качеством).
хоба (сидушка, по желанию).
спальник (легкий по весу, желательно комфорт не меньше-5С, в горах ночью прохладно).
палатка (заранее сказать есть или нет и сколько местная, чтобы не нести лишнее).
коврик (можно взять и на турбазе).
треккинговые ботинки или кроссовки (тяжелые ботинки намокнут и будет тяжело идти, лучше обувь полегче).
сланцы (удобно вечером переобуться и вброд речки переходить).
резиновые сапоги или, еще лучше, полимерные, они очень легкие (наши инструктора себя балуют на стоянках по вечерам сухой обувью).
свитер или флиска.
штаны ходовые и сменные, итого 2 пары.
носки х/б для треккинга 3-5 пар.
трусы 2-3 пары.
термобелье по желанию (но вещь очень удобная).
футболка или легкая рубашка с рукавом (от солнца) 1-2 шт.
часы.
солнцезащитные очки и крем.
средство от комаров и мошек (этих насекомых почти нет, но местами и временами все же бывают).
кепка с козырьком.
Шапка (по желанию, капюшон как вариант).
индивидуальные лекарства, витамины (эластичный бинт можно взять, пластыри если обрежетесь или ноги сотрете, обезболивающую мазь для спины).
Фонарик.
спички, сухое горючее (пусть будет у каждого немного).
КЛМН (кружка, ложка, миска, ножик складной).

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

куртка флисовая или ветровка (можно и легкий пуховичок взять, в горах ночью может быть заморозок).
хороший дождевик и, по желанию, штаны-дождевики (трава местами высокая и броды выше колена).
нитка-иголка-ножницы-веревочки-клей-булавка (короче, ремнабор).
запасные п/эт мешочки (хорошо иметь скотч на группу).
бутылочка 0,5л для воды.

для справки. рюкзак без продуктов и групповых вещей (котелок и т.п.), но со спальником, палаткой и вещами личными обычно весит 10кг

На группу берет инструктор, а потом распределяется по весу:
топор, котелок, спутниковый телефон, аптечку, хоз перчатки, спички, сухое горючее

продукты на 11 дней (примерно 6кг на человека)

Городские вещи, ненужные вещи, можно оставить на базе перед стартом, мы их вам подвезем к финишу.