

---

Личное снаряжение и одежда:

1. Рюкзак или большая дорожная сумка.
2. Небольшой рюкзак (20-30 л.) для радиальных выходов (желательно).
3. Походная обувь для радиальных выходов. Лучше всего подойдут кроссовки или трекинговые ботинки. Избегайте новой не разношенной обуви.
4. Сменная обувь для отдыха в лагере (кроссовки, сланцы).
5. Удобная одежда для пеших радиальных переходов – спортивные брюки, не сковывающие движения, сделанные из легкого быстросохнущего материала, рубашка или футболка с длинным рукавом.
6. Комплект одежды для переезда в машине и отдыха в лагере – брюки, рубашка, шорты, футболка
7. Теплый свитер.
8. Теплая куртка (синтепоновая или пуховая).
9. Теплая шапочка (флисовая или шерстяная).
10. Кепка или панам
11. Перчатки (подойдут даже простые хлопчатобумажные).
12. Носки – 2-3 пары хлопчатобумажных или льняных, 2 пары шерстяных.
13. Непромокаемый плащ или костюм, выдерживающий сильный дождь.
14. Купальный костюм.
15. Туалетные и гигиенические принадлежности (шампунь, мыло, зуб паста, зубная щетка, полотенце, туалетная бумага и др). В том числе гигиеническую губную помаду и крем от солнца с высоким фактором защиты.
16. Солнцезащитные очки, защищающие глаза от ультрафиолетовых лучей в горах.
17. Маленький фонарик (налобный).
18. Индивидуальные лекарственные средства.
19. Небольшая фляга для воды. Можно использовать пластиковую бутылку емкостью 0,5 л.
20. Фотоаппарат или видеокамера (по желанию) с гермоупаковкой.
21. Сидение туристическое (сидушка)