

Кепка / панамка

Куртка. Температура воздуха рано утром и поздно вечером +8...+12С (май), +10...+13С (июнь).

Флиски

Футболка

Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шеи.

Ходовые брюки

Нижнее белье

Носки

Кроссовки с толстой подошвой

Резиновые сапоги (актуально для туров с конца апреля по середину мая)

Шлепки (для ходьбы в гостинице)

Купальник, полотенце

Непромокаемая одежда или дождевик

Трекинговые палки. Палки значительно снижают нагрузку на колени. Физически крепким и здоровым туристам мы рекомендуем иметь с собой палки. Туристам, у которых есть проблемы с коленями, суставами и лишним весом, трекинговые палки иметь **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.

Паспорт / свидетельство о рождении ребенка. Обязательно иметь оригинал документов (не копию).

Фотоаппарат/видеокамера + зарядное

Расческа

Солнцезащитные очки

Фонарик

Пластиковая бутылка 0,5 л (для питьевой воды на маршруте)

Туалетная бумага

Кружка, ложка, нож. На обед в горах мы делаем чай, туристы берут с собой кружки. Необходимо иметь небьющуюся кружку (пластиковую или железную).

Нитка, иголка

Рюкзак для прогулок (объем 20-25 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста, а также общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм).

Подпопник

Сушилки для обуви

Солнцезащитный крем, гигиеническая помада

Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.

Шапка (для поездок в начале мая)