
Кепка / панамка
Куртка. Температура воздуха рано утром и поздно вечером +8...+12С.
Флиски
Футболка
Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шеи.
Ходовые брюки
Нижнее белье
Носки
Кроссовки с толстой подошвой
Шлепки (для ходьбы в гостинице)
Купальник
Для девушек по желанию: платье для фотосессии на фоне гор =))
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
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, перчатки (для поездок в марте, октябре)