

---

Палатка  
Рюкзак / сумка / чемодан для вещей  
Спальник (температура комфорта 0...-5С). Температура воздуха ночью в палатке +4...+9С.  
Каремат  
Подпопник  
Шапка  
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  
Трекинговая обувь / две пары кроссовок  
Обувь для ходьбы в лагере. Утром и вечером в лагере влажная от росы трава. Рекомендуем иметь закрытую обувь, например, калоши  
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  
Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, бритва, полотенце)  
Расческа  
Солнцезащитные очки  
Пластиковая бутылка 0,5 л (для питьевой воды на маршруте)  
Туалетная бумага  
Тарелка, кружка, ложка.  
Тарелка и кружка должны быть не бьющимися (пластиковыми или железными).  
Фонарик  
Влажные салфетки  
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).

Портативное зарядное устройство Power Bank для подзарядки мобильного телефона (не обязательно)

Солнцезащитный крем, гигиеническая помада

Защитный крем от укусов насекомых. По вечерам могут быть комары.

Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.

8 (499) 110-40-13

[info@pro-adventure.ru](mailto:info@pro-adventure.ru)