

Снаряжение и документы

Паспорт и полис ОМС

Рюкзак с широкими лямками и мягкой спинкой, 70-90 литров.

Маленький фонарик (налобный)

Небольшая фляга для воды. Можно использовать пластиковую бутылку емкостью 0,5 л

Фотоаппарат или видеокамера (по желанию) с гермоупаковкой

Сидение туристическое (хоба)

Желательно иметь личный спальник , рассчитанный на температуру до 0 С

Одежда и обувь

Удобная одежда для рафтинга: легкие брюки, которые надеваются поверх гидрокостюма или брызгозащитные брюки, рубашка или футболка с длинным рукавом, брызгозащитная куртка.

Удобная одежда для конных переездов и пеших радиальных переходов – спортивные брюки, не сковывающие движения, сделанные из легкого быстросохнущего материала.

Комплект одежды для отдыха в лагере – брюки, рубашка, шорты, футболка

Теплый свитер

Теплая куртка (синтепоновая или пуховая)

Теплая шапочка (флисовая или шерстяная)

Кепка или панама

Перчатки (подойдут даже простые хлопчатобумажные)

Носки – 2-3 пары хлопчатобумажных или льняных, 2 пары шерстяных

Непромокаемый плащ или костюм, выдерживающие сильный дождь

Купальный костюм

Походная обувь для пеших переходов лучше всего подойдут кроссовки или трекинговые ботинки с фиксацией голеностопного сустава. Избегайте новой не разношенной обуви.

Сменная обувь для отдыха в лагере (кроссовки, сланцы)

Средства защиты и гигиены

Туалетные и гигиенические принадлежности. В том числе гигиеническую губную помаду и крем от солнца с высоким фактором защиты

Солнцезащитные очки, защищающие глаза от ультрафиолетовых лучей в горах

Индивидуальные лекарственные средства

Эластичные наколенники или 2 эластичных бинта для фиксирования коленных суставов

Полиэтиленовые мешки (по типу мусорных) или пакеты для дополнительной герметизации личных вещей.