

---

Одежда для путешествия должна быть, в первую очередь, удобной. Возьмите с собой то, что обычно надеваете для пеших прогулок и отдыха.

С собой вам понадобится:

- теплый комплект одежды (куртка ветрозащитная, свитер, теплые брюки или костюм на флисе, шапка, несколько пар теплых носков);
- плащ-дождевик (можно непромокаемый костюм с капюшоном);
- летние походные удобные вещи (несколько футболок, шорты, брюки, носки, головной убор от солнца - кепка или бандана);
- обувь - удобные, хорошо разношенные ботинки или кроссовки, сланцы или сандалии для отдыха;
- небольшой рюкзачок для вещей на экскурсиях, прогулках (чтобы положить куртку, бутылку с водой, аптечку и др.);
- фонарик, складной нож;
- предметы личной гигиены, небольшое полотенце,
- индивидуальная аптечка, индивидуальные лекарства, при наличии хронических заболеваний,
- бутылка 0,5 л под воду;
- солнцезащитный крем, солнцезащитные очки (высокая солнечная активность),
- купальник,
- фотоаппарат или видеокамера с гермоупаковкой
- сиденье туристическое (хоба)
- договор, подтверждающий приобретение тура,
- наличные деньги (на сувениры, прочие личные расходы),
- документы, паспорт, полис ОМС,
- страховка от клещевого энцефалита в случае ее наличия
- репелленты, средства защиты от клеща (наибольшая активность клещей в мае и начале июня).