

Куртка

Флиски

Шапка, перчатки

Ходовые брюки

Футболка

Нижнее белье

Колготки, носки

Фонарики (гамаша, гетры, бахиллы)

Теплая, непромокаемая обувь для ходьбы. Маршрут проходит по асфальту, по утоптанной снежной тропе, по свежему снегу.

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.

Подпопник

Купальник, полотенце

Шлепки

Паспорт / свидетельство о рождении ребенка

Фотоаппарат/видеокамера

Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, шампунь, бритва)

Расческа

Очки солнцезащитные **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.

В ясные дни очки защищают глаза от воздействия солнечных лучей, которые могут обжечь внешние слои глаза.

Снег отражает до 80% солнечных лучей. Когда солнечный свет отражается от снега, он становится очень ярким и сопровождается интенсивным блеском, из-за которого затруднительно смотреть.

Нитка, иголка

Рюкзачок для прогулок (15-20 литров)

Туалетная бумага

Фонарик

Термос **ОБЯЗАТЕЛЬНО** (объем 0,5 - 1 л). В термосе каждый турист берет чай на прогулку.

Кружка, ложка

Сушилки для обуви. На прогулках мы ходим по снежным тропинкам, к вечеру обувь становится влажной, ее необходимо просушивать.

Солнцезащитный крем, гигиеническая помада

Индивидуальная аптечка