

Кепка / панамка

Шапка, перчатки (необходимы для экскурсии по канатной дороге на Эльбрус)

Куртка. Температура воздуха рано утром и поздно вечером +10...+15С. По канатной дороге на г.Эльбрус поднимаемся до уровня снега, температура около +5С.

Флиски

Футболка

Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шею.

Ходовые брюки

Нижнее белье

Носки

Треккингсовая обувь или две пары кроссовок с толстой подошвой

Шлепки (для ходьбы в гостинице)

Купальник и полотенце (для термальных источников)

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**.

При необходимости, клуб предоставляет трекинговые палки в прокат.

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 (используется во время прогулок по ущельям)

Кружка, ложка. 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.

Термос (для поездок в сентябре, октябре)

Фонарик (для поездок в сентябре, октябре)