

### Снаряжение

рюкзак (в идеале 60 - 80 л, необходим, чтобы в рюкзак поместились все ваши вещи, и осталось место под общественное снаряжение и продукты)

палатка или место в палатке (палатка должна быть двухслойная и выдерживать осадки)

спальник с температурой комфорта +5-0 (ночью в горах температура может падать до +5 даже летом, вес в идеале 1,5 кг)

каремат, коврик (толщиной не менее 10 мм)

ботинки или кроссовки (желательно трекинговые, и обязательно разношенные, чтобы не натирали ноги)

сменная обувь, сандалии или шлепки (удобно использовать в лагере как сменку чтобы ноги отдыхали, удобно переходить броды)

носки простые 2 пары (можно хб или специальные трекинговые)

носки теплые 1 пара (для бивуака и сна)

термобелье (можно одевать в лагере вечером или на ночь для сна, если спальник не очень теплый)

футболки 2 шт (1 шт синтетика - днем на переходы, 1 шт хлопковую для сна и бивуака)

штаны на мембране (используются как защита от осадков на маршруте, в идеале самосбросы)

штаны ходовые (штаны, легенсы, кому что удобно использовать на треке для переходов)

кофта теплая (из флиса или полара, на крайний случай из шерсти, для лагеря и привалов на маршруте)

куртка теплая (можно легкую пуховку, рассчитывайте на температуру около нуля)

шапочка теплая (легкая шапочка на флисе или шерсти, в горах бывает холодно и ветрено)

перчатки (флисовые или шерстяные, не рукавицы)

КЛМН - кружка, ложка, миска, нож (из легких и небьющихся материалов)

средства личной гигиены (на ваше усмотрение)

накидку от дождя (необходимо на себя и на рюкзак, желательно тканную, на крайний случай полиэтиленовую)

сидушка (обычная туристическая сидушка, чтоб не сидеть на холодной земле или камнях)

фонарь и комплект запасных батареек (любой фонарик, главное чтоб легкий и компактный, вечером для бивуака)

репелленты (в горах особо насекомых нет, но в низу в лесу мошкары и комаров хватает)

крем от загара ( в горах солнышко ближе и жгучие, защита желательно 50+)

кепка или панама (защита от солнца)

солнцезащитные очки (лучше всего иметь с пластиковыми линзами, для защиты глаз)

трекинговые палки (желательно иметь, даже самые простые и недорогие, с ними легче подъемы и спуски)

индивидуальная аптечка (пластыри 20 шт., средство от простуды, расстройства кишечника и т.д. Также надо учесть специфические и хронические заболевания, если они есть. Помимо индивидуальной аптечки у гида есть общественная, но вы так же должны к этому ответственно подходить