

---

Кепка / панамка  
Куртка. Температура воздуха рано утром и поздно вечером +8...+12С.  
Флиски  
Футболка  
Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шеи.  
Ходовые брюки  
Нижнее белье  
Носки  
Кроссовки с толстой подошвой  
Шлепки (для ходьбы в гостинице)  
Купальник  
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**.  
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  
Кружка, ложка, нож. 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.  
Шапка, перчатки (для поездок в марте, октябре)