

## Список вещей:

Рюкзак или большая дорожная сумка

Небольшой рюкзак (20-30 л.) для радиальных выходов (желательно)

Походная обувь для радиальных выходов. Лучше всего подойдут кроссовки или трекинговые ботинки.

Избегайте новой не разношенной обуви

Сменная обувь для отдыха в лагере (кроссовки, сланцы)

Удобная одежда для пеших радиальных переходов – спортивные брюки, не сковывающие

движения, сделанные из легкого быстросохнущего материала, рубашка или футболка с длинным рукавом

Комплект одежды для переезда в машине и отдыха в лагере – брюки, рубашка, шорты, футболка

Теплый свитер

Теплая куртка (синтепоновая или пуховая)

Теплая шапочка (флисовая или шерстяная)

Кепка или панам

Перчатки (подойдут даже простые хлопчатобумажные)

Носки – 2-3 пары хлопчатобумажных или льняных, 2 пары шерстяных

Непромокаемый плащ или костюм, выдерживающий сильный дождь

Купальный костюм

Туалетные и гигиенические принадлежности (шампунь, мыло, зуб паста, зубная щетка, полотенце, туалетная бумага и др). В том числе гигиеническую губную помаду и крем от солнца с высоким фактором защиты

Солнцезащитные очки, защищающие глаза от ультрафиолетовых лучей в горах

Маленький фонарик (налобный)

Индивидуальные лекарственные средства

Небольшая фляга для воды. Можно использовать пластиковую бутылку емкостью 0,5 л

Фотоаппарат или видеокамера (по желанию) с гермоупаковкой

Сидение туристическое (хоба)

Паспорт и полис ОМС