

«Заповедный Алтай»

Рекомендуемое личное снаряжение к туру «На счастливой земле»:

1. Маленький рюкзак для ежедневных прогулок, 18-36 л
2. Спальник на температуру комфорта 0...+5
3. Удобные трекинговые кроссовки или ботинки с нескользящей, рифлёной подошвой
4. Спортивные кроссовки на смену
5. Кроксы/шлепанцы (для сплава, бани, мокрой травы), детям резиновые сапожки (по желанию)
6. Трекинговые носки (по желанию)
7. Флисовая кофта
8. Жилетка или пуховая компактная куртка на вечер
9. Ходовая синтетическая кофта с длинными рукавами (для походов, для прохладной погоды или для защиты рук от солнца)
10. Ветрозащитная непромокаемая (лучше мембранная) куртка
Дождевик плотный длинный типа пончо (не полиэтиленовый)
11. Непромокаемые штаны или гамашы (для защиты ног и ботинок от промокания при дожде, грязных тропах)
12. Брюки легкие 2 шт, футболки 3-4 шт., рекомендуем синтетические
13. Полотенце, купальные принадлежности
14. Головной убор от солнца

Полезные мелочи:

- аптечка личная (в т.ч. обычные пластыри и пластыри от влажных мозолей Compeed)
- спрей от комаров и клещей
- фляга для воды, по желанию небольшой термос
- солнцезащитные очки, крем от загара с солнцезащитным фактором не ниже 30
- средства личной гигиены (зубная паста, щетка, мыло, т/б)
- налобный фонарик типа Petzl
- сидушка (используется, чтобы сидеть на земле, камнях, мокрых бревнах)
- пауэрбанк

Важное: документы (паспорт РФ, медицинский полис), телефон и зарядное устройство к нему,