

## «Заповедный Алтай»

### Рекомендуемое личное снаряжение к туру «Заповедные озера»:

1. Маленький рюкзак для ежедневных прогулок 18-36 л
2. Ботинки трекинговые с фиксацией голеностопа (кроссовки трекинговые) с нескользящей, рифлёной подошвой типа Vibram (разношенные)
3. Спортивные сандалии или кроссовки на смену
4. Сланцы/шлепанцы (для бани, номера)
5. Флисовая кофта 1-2 шт.
6. Ветрозащитная непромокаемая (лучше мембранная) куртка
7. Дождевик плотный длинный
8. Пуховой жилет или легкая пуховая куртка
9. Брюки легкие 2 шт., футболки 3-4 шт.
10. Бриджи или шорты 1 шт.
11. Х/б вещь с длинным рукавом для защиты рук от солнца
12. Перчатки лёгкие х/б или велосипедные
13. Полотенце, купальные принадлежности
14. Головной убор от солнца
15. Аптечка личная (у гида будет общая аптечка)
16. Трекинговые носки
17. Брюки для конной прогулки
18. Непромокаемые штаны
19. Термобелье
20. Трекинговые палки
21. Маленький термос или фляга для воды

### Полезные мелочи:

- солнцезащитные очки, крем от загара с солнцезащитным фактором не ниже 30
- средства личной гигиены (зубная паста, щетка, мыло, влажные салфетки)
- спрей от комаров и клещей
- налобный фонарик типа Petzl
- сидушка - кусок туристического коврика с поясом, который удобно крепится на поясице и используется, чтобы сидеть на земле, камнях, мокрых бревнах и т.д. (на пикниках, прогулках, озерах)
- Набор пластырей от влажных мозолей фирмы Compeed Vabel Mix
- Гигиеническая помада от солнца

**Другое:** документы (паспорт, медицинский полис), телефон и зарядное устройство к нему, фотоаппарат и зарядное устройство к нему, деньги (га питание во время трансфера, сувениры, дополнительную конную прогулку)

по желанию). На базе на Мультиинских озерах только связь Билайн, на базе в долине ловят все операторы.

Самая низкая температура воздуха предполагается в вечернее время на Мультиинских озерах - около +5...+15. Там планируются ночевки в домиках с печкой.