

## «Заповедный Алтай»

### Рекомендуемое личное снаряжение к туру «Мультиактивный»:

1. Маленький рюкзак для ежедневных прогулок (20-30л)
2. Палки для скандинавской ходьбы или треккинговые
3. Ботинки треккинговые с фиксацией голеностопа или кроссовки треккинговые с нескользящей, рифлёной подошвой типа Vibram (разношенные)
4. Спортивные сандалии или кроссовки на смену
5. Сланцы/шлепанцы (для бани, номера)
6. Флисовая кофта 1-2 шт.
7. Пуховой жилет или легкая пуховая куртка (по желанию)
8. Термобелье (по желанию)
9. Ветрозащитная непромокаемая (лучше мембранная) куртка
10. Дождевик плотный длинный
11. Непромокаемые штаны (по желанию)
12. Брюки легкие 1-2шт, футболки 3-4шт
13. Бриджи или шорты 1 шт
14. Х/б вещь с длинным рукавом для защиты рук от солнца (по желанию)
15. Тёплые носки
16. Треккинговые носки
17. Перчатки для конной прогулки (любые легкие х/б)
18. Перчатки для велосипедной прогулки (по желанию)
19. Полотенце (для базы в горах), купальные принадлежности
20. Головной убор от солнца
21. Аптечка личная компактная (у гида будет общая аптечка)
22. Маленький термос и фляга/бутылка 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 (по желанию)
- 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) (по желанию)

**Другое:** документы (паспорт, медицинский полис), телефон и зарядное устройство к нему, фотоаппарат и зарядное устройство к нему (на базе в долине электричество будет, в горах в вечернее время), деньги (на питание во время трансфера, сувениры). На базе на Мультиинских озерах связь только Билайн, на базе в долине ловят все операторы.

Самая низкая температура воздуха предполагается в вечернее время на Мультинских озерах - около +15. Там планируются ночевки в домиках.

В усадьбе, где мы планируем размещаться основное время, есть стиральная машина, где за дополнительную плату можно постирать свою одежду.