

«Заповедный Алтай»

Рекомендуемое личное снаряжение к трекингу

Личное снаряжение:

- 1.Рюкзак женский/мужской 70-90 л (будет у вас за спиной или на вьючной лошади)
- 2.Непромокаемая накидка на рюкзак
- 3.Спальник типа кокон с синтетическим наполнителем с температурой комфорт 0...+7, +2...+5
4. Трекинговые ботинки с подошвой типа Vibram, модель с поддержкой щиколотки. В такой обуви ноги преимущественно останутся сухими в сырую погоду, голеностопный сустав будет зафиксирован, что позволит избежать вывихов, а подошва обеспечит хорошее сцепление с любыми поверхностями и не будет скользить на мокрых камнях. Обязательно позаботьтесь о качественной обуви (это не тот пункт, на котором нужно экономить).
- 5.Спортивные сандалии или кроссовки на смену
- 6.Сланцы/шлепанцы для быстрого вылезания из палатки, для бани, отдыха на стоянке - **по желанию**
- 7.Тёплые носки
8. Трекинговые носки
- 7.Термобелье комплект (для сна)
- 8.Флисовая кофта 1-2 шт.
- 9.Легкая пуховая жилетка или легкий пуховик – **по желанию**
- 10.Брюки легкие 2 шт., футболки 3-4 шт.
- 11.Бриджи или шорты 1 шт.
- 12.Ветрозащитная непромокаемая мембранная куртка
- 13.Непромокаемые штаны – **по желанию**
- 14.Дождевик плотный длинный (если идти под дождем)
- 15.Шапка легкая - **по желанию**
- 16.Перчатки лёгкие - **по желанию**
- 17.Полотенце, купальные принадлежности
- 18.Головной убор от солнца
19. X/б вещь с длинным рукавом для лесных переходов и для защиты рук от солнца. Джинсы, толстые свитера в горах нежелательны.

Полезные мелочи:

- 20.Очки солнцезащитные
21. Крем и помада солнцезащитные
21. Трекинговые палки
- 22.Налобный фонарик типа Petzl
- 23.Аптечка личная
- 24.Кружка, миска, ложка (кружка алюминиевая легкая или термокружка, лучше не пластиковая) – *можем предоставить*
25. Раскладной нож
26. Средства гигиены (мыло, з/паста, з/щетка, т/б, влажные салфетки)
27. Сидушка
28. Спрей от комаров и клещей
29. Фляга/бутылка для воды, по желанию небольшой термос

Важное: документы (паспорт, медицинский полис), телефон, зарядное устройство к нему, фотоаппарат, деньги (на вьючных лошадях, питание во время трансфера и сувениры)

Организаторы предоставляют групповое снаряжение: палатки, туристические коврики, костровое оборудование, общую медицинскую аптечку.

Если вы планируете взять свою палатку, сообщите нам об этом перед туром.

При необходимости предоставляем спальник в аренду. Чтобы зарезервировать спальник, сообщите нам о своем желании при бронировании.

Постарайтесь не брать ничего лишнего, только минимальный набор одежды, чтобы облегчить вес рюкзака.

Последний пункт – хорошее настроение и желание идти в поход к мистическим, блистательным, великолепным горам Алтая