

Список снаряжения для летнего экскурсионно – трекингового тура с проживанием на базах и в гостиницах (приютах)

1. Рюкзак (25-30 литров),
2. Документы: загранпаспорт, страховой полис ОМС, страховой полис выезжающих за рубеж (если есть), распечатки билетов + копии этих документов – упаковать в герметичную упаковку.
3. Фонарик (налобный, с запасным набором алкалиновых батареек).
4. Туалетные принадлежности (мыло, полотенце, зубная щетка, паста)
5. Ходовая обувь (трекинговые кроссовки),
6. Любая легкая обувь (хорошо идут кроксы, сандалии, сланцы),
7. Носки: ходовые – 1-2 пары,
8. Сменное белье.
9. Штаны ходовые (не джинсы!).
10. Шорты для низа и океана.
11. Купальник для океана и бани.
12. Футболки – ходовые термо – 2 шт., х/б – 1 на выход.
13. Ветровка (непродуваемые ветром куртка, мембранная).
14. Термобелье (верх и низ).
15. Кофта (флис или полартек),
16. Кепка или банана,
17. Солнечные очки и крем от солнца,
18. Пластиковая бутылка 0,5 - 1 л в качестве фляги для воды.
19. Трекинговые палки – обязательно!
20. Индивидуальная аптечка (парацетамол 1 уп, бинт стерильный 1 шт, активированный уголь 2 уп, пластырь бактерицидный, лекарства лично для вас (любимые таблетки), крем от загара не менее 50 фактор защиты).