



Список необходимых вещей для тура «Мультиинские озера налегке+SUP»

1. Одежда и обувь

- Высокие трекинговые ботинки с поддержкой голеностопа с подошвой вибрам (разношенные)
- Сандали либо кроксы для лагеря и похода в баню
- Мембранная дышащая куртка-штормовка (защищает от дождя и ветра) либо бюджетный вариант - плащ-дождевик типа пончо
- Мембранные дышащие штаны
- Теплая куртка для лагеря (пуховая или типа горнолыжной)
- Теплые штаны для посиделок у костра
- Ходовые синтетические легкие и быстросохнувшие штаны
- Термобелье ходовое синтетическое: верх
- Термобелье для сна теплое
- Нижнее белье
- Купальник/плавки
- Шорты
- Синтетическая футболка 2-3 шт.
- Флисовая кофта с горлом 200 г/м.кв
- Панама/шляпа/кепка от солнца
- Теплая шапка
- Носки трекинговые 2-3 пары
- Носки для сна шерстяные (можно монгольские)
- Флисовые перчатки
- Бафф

2. Снаряжение

- Рюкзак для радиальных выходов (15-20 литров)
- Рюкзак походный (90 л – мужчины, 80 л – женщины) с поясом
- Каремат (туристический коврик)
- Спальник с синтетическим наполнителем (температура комфорта -7* С)
- Подпопник (сидушка туристическая)
- Фонарик налобный и доп батарейки к нему
- Трекинговые палки (обязательно!)
- Накидка на рюкзак
- Емкость для воды 1л (фляжка/простая бутылка от воды)

3. Гигиена

- Гигиеническая помада с SPF
- Крем солнцезащитный с SPF 30 и выше
- Полотенце маленькое из микрофибры для рук
- Полотенце из микрофибры для бани (около 70*140см)
- Мыло, шампунь (не нужно брать большую упаковку, возьмите дорожный набор, объем до 100 мл), зубная паста, зубная щетка
- Влажная туалетная бумага смываемая
- Бумажные платочки
- Гигиенические вещи, необходимые для каждого

4. Прочее

- Солнцезащитные очки
- Посуда (легкие небьющиеся кружка, миска, ложка)
- Индивидуальная аптечка
- Телефон+зарядка

5. Документы (ОРИГИНАЛЫ!)

- Паспорт
- Деньги
- Медицинский полис