

### **Теплая одежда:**

1. Куртка на синтепоне или пуховка, - если мерзнете. пух мокнет, предпочтительно то, что не мокнет или быстро сушится
2. Спортивные штаны (шерсть/полартек/флис, термобелье).
3. Шерстяные носки – 2 пары. Важно. Можно взять также специальные носки для трекинговых ботинок.
4. Теплая кофта. Например, флисовая (легкая и теплая).
5. Теплый свитер или куртка (полартек/флис). Важно.
6. Настаиваем на термобелье. В нем можно спать тем, кто мерзнет.
7. Рукавицы влагозащитные. Необязательно.

Рассчитайте одежду по своему ощущению температуры: мы будем много двигаться, а значит – холодно быть не должно, и, все же – температура днем может быть около 15 град, а ночью при особых условиях спускается до 0 ...+5

### **Летнее:**

8. Рубашка с длинным рукавом.
9. Футболки - 3 штуки
10. Панама или кепка.
11. Купальник
12. Носки
13. Летние шорты

### **Обувь:**

14. Трекинговые ботинки с фиксированным голеностопом. Гиды рекомендуют фирмы Garmont, Meindl, Mammut, Lowa, Bestard

15. Вторая обувь – сандалии удобнее всего. Вечером ноги будут отдыхать после ботинок + можно удобно переходить броды через реки. Можно взять легкие кеды.

### **Походное снаряжение:**

16. Спальник.

Температура комфорта от 0... -5 и ниже (это означает, что при 0...+5 ночью вы будете отлично себя чувствовать).

Кто сильно мерзнет – берите -комфорта -20!

*возможно арендовать у нас, стоимость 200р./сутки*

17. Пенка (коврик) туристическая.

*возможно арендовать у нас, стоимость 50р./сутки*

18. Рюкзак

*возможно арендовать у нас, стоимость 150р./сутки*

Подберите себе удобный рюкзак с поясничным фиксатором (это важно). Для мужчин рекомендуется рюкзак 80 л, для женщин – 60 л.

Больше – не рекомендуем, иначе возьмете много лишнего.

19. Дождевик многоразовый (**НЕ полиэтиленовую пленочку за 100р., быстро рвётся, не практична**). С возможностью спрятать под него рюкзак или без (существуют специальные непромокаемые накидки на рюкзаки) — безразлично, главное, чтобы в случае дождя на Вас не мокли ни одежда, ни рюкзак.

20. Посуда походная. Классический набор туриста КЛМН (кружка, ложка, миска, нож). **Материал должен быть лёгким**, например, алюминий, нержавейка, пластик.

21. Трекинговые палочки. Могут существенно облегчить следование по маршруту. Не обязательно, но желательно.

*возможно арендовать у нас, стоимость 100р./сутки*

### **Мелочи:**

22. Очки солнечные с защитой от ультрафиолета.

23. Средства защиты от насекомых. На нашем маршруте могут встретиться клещи, комары и мошка (за 5 лет мы не видели ни одного клеща на Алтае, но рекомендуется все возможности предусматривать).

24. Фонарик налобный (с запасными батарейками). Обязательно!

25. Нож острый туристический.

26. Личная аптечка – важно. универсальную аптечку берут организаторы, из опыта – себе возьмите лейкопластырь и свои индивидуальные препараты.

27. Крем солнечный, уровень защиты 30-60

28. Средства личной гигиены: зубная щетка, паста, мыло, мочалка

29. Полотенце.

30. Набор влажных гигиенических салфеток.

31. 10 штук полиэтиленовых пакетов для упаковки вещей

32. Фляга (или пластиковая бутылка) для воды.

33. Бахилы (желательны, но не обязательны)

### **На время похода:**

Все лишние вещи мы оставляем в Тюнгуе на т/б!

Продумайте, пожалуйста, минимум вещей, который будет вам необходим.

Комплект чистой одежды, документы, деньги Вы сможете оставить в камере хранения.

### **Связь:**

В походе связи не будет, только спутниковая на т/б «Аккем», прошлогодняя стоимость 100р/мин.

В Тюнгуе ловит МТС и Билайн, но часто случаются перебои, предупредите родственников.

### **Продукты:**

Мед, сухофрукты, фрукты и орехи в Тюнгуе не купить. В магазине самый простой набор: крупы, консервы, и др. Берите с собой, по желанию.

В стоимость программы входит все питание на маршруте, не входит – питание на т/б (кроме завтраков на 2-й, 3-й и 13-й день), от 200 до 500 Р / сутки.

На т/б мы проведем суммарно 2 дня.

**Техника:**

Фотоаппараты, камеры, зарядные устройства от сети (сеть будет на т/б).

**Деньги.**

Понадобятся для оплаты бани, питания на т/б, для сувениров. Возможно, группа решит самостоятельно готовить ужин – в этом случае скидываемся и снимаем аил.