

Теплая одежда:

1. куртка ветровка осенняя – на случай ветренной погоды
предпочтительно то, что не мокнет или быстро сушится
2. Спортивные штаны (шерсть/полартек/флис, термобелье).
3. шерстяные носки – 2 пары. Важно.
4. Теплая кофта или свитер. Шерсть, флис.

Летнее:

5. рубашка с длинным рукавом (очень активное солнце).
6. футболки - 3 штуки
7. панама или кепка.
8. купальник
9. носки - 2 пары
10. летние шорты/юбки
11. Одежда для йоги.
12. Пенка туристическая

Обувь:

13. Удобная спортивная или трекинговая обувь.

Можно взять 2 пары, на случай, если будет дождь и обувь промокнет.

14. вторая обувь – сандалии.

15. Дождевик. Многоразовый, не «пленочку».

Мелочи:

16. очки солнечные.

17. средства от клещей (за 5 лет мы не видели ни одного клеща на Алтае, но рекомендуется все возможности предусматривать).

18. фонарик. лучше налобный, с запасными батарейками

19. нож острый туристический.

20. личная аптечка – важно.

универсальную аптечку берут организаторы,

из опыта – себе возьмите лейкопластырь и свои индивидуальные препараты.

21. крем солнечный, уровень защиты 30-60

22. электрический чайник или кипяtilьник – для пользования на т/б. Не обязательно

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

24. Полотенце.

25. Набор влажных гигиенических салфеток.

26. 2-3 мешка (можно больше) для разных трав из неплотной дышащей ткани.

Размер мешка – примерно, как и у обычного пластикового пакета.

27. Коврик для йоги -на ваше усмотрение. Занимаемся на открытом воздухе, на пенках будет удобнее.

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

Продукты:

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

Техника:

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