

# ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ТУР

## ДОКУМЕНТЫ

- Паспорт, ваучер

## ОБУВЬ

- Ботинки трекинговые для горного похода
- кроссовки
- Шлепанцы или тапочки для душа/сауны
- Сапоги (резиновые/кожаные) – для конных маршрутов

## ОДЕЖДА

- Влагонепроницаемые и ветрозащитные куртка и штаны
- Дождевик. Лучше взять тканевый дождевик с проклеенными швами, или 2-3 штуки целофановых дождевиков
- Спортивные штаны (шерсть/полартек/флис,термобелье)
- Теплый свитер или куртка (полартек/флис)
- Тонкий свитер (шерсть/полартек/флис, термобелье)
- Рубашка с длинными рукавами
- Футболки (2-3 штуки)
- Шорты
- Купальник, плавки
- Носки шерстяные (2 пары)
- Носки тонкие (2-3 пары)
- Головной убор от солнца (кепка, панама, бандана)
- Шапка теплая (шерсть/полартек/мех)
- Рукавицы влагозащитные и непродуваемые
- Перчатки тонкие (шерсть/полартек) – для конных маршрутов

## СНАРЯЖЕНИЕ

- Рюкзак объемом от 80 литров
- Спальник до -5С (комфорт)
- Коврик под спальник
- Хоба (сидение на туристическом поясе)
- Фонарик (лучше налобный, с запасными батарейками)
- Солнцезащитные очки
- Крем от солнца с высоким уровнем защиты 30-60.
- Индивидуальная аптечка + пластырь бактерицидный
- Фляга для воды
- Посуда походная (миска, кружка, ложка, нож)
- Трекинговые палки (снижают нагрузку на ноги)

## СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ:

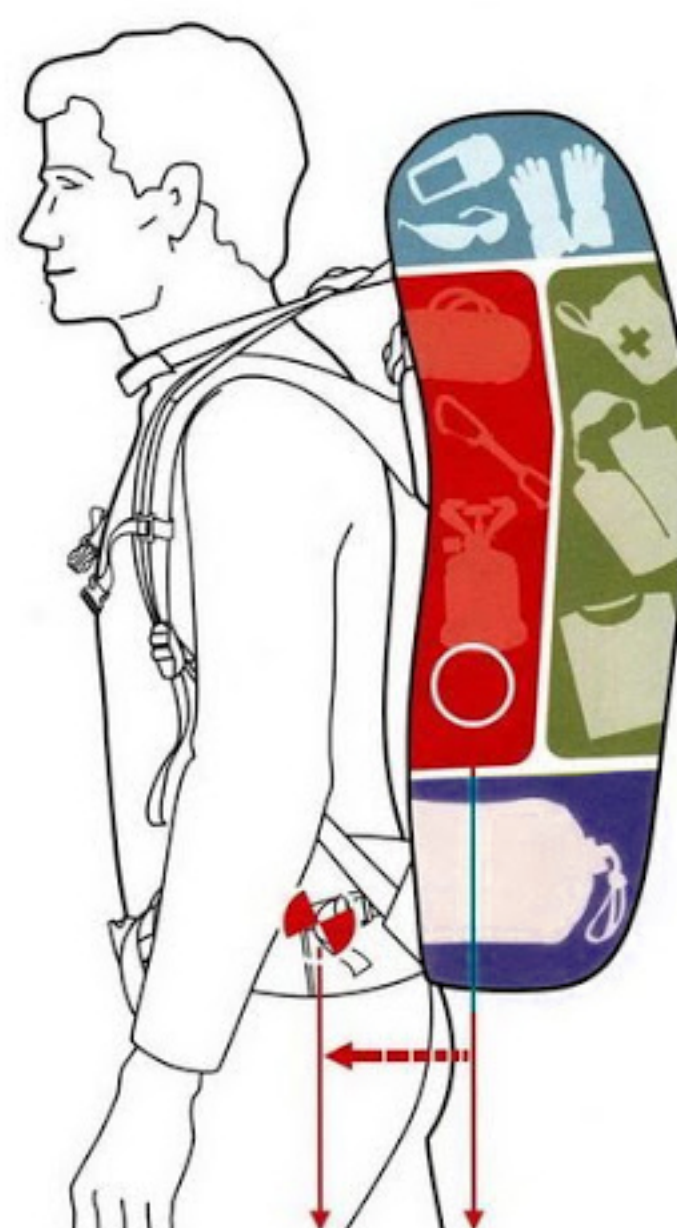
- Зубная щетка, паста, мыло, мочалка
- Полотенце
- Набор влажных гигиенических салфеток
- Полиэтиленовые пакеты для упаковки вещей (10 штук)
- Солнцезащитный крем

## ПЕРСОНАЛЬНЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ

(если необходимо периодически или регулярно принимать специфические лекарственные средства)

## ФОТОАППАРАТ ИЛИ ВИДЕОКАМЕРА

## КАК ПРАВИЛЬНО УКЛАДЫВАТЬ РЮКЗАК



**Полезные  
мелочи**

**Лёгкие  
вещи**

**Тяжелое  
к спине**

**Спальник и  
сменная одежда**



**БОЛЬШОЙ  
АЛТАЙ**



+7 (983) 310 63-90



Республика Алтай,  
Чемальский р-н, с.Элекмонар



zakaz@big-altai.ru



big-altai.ru