**Список личный вещей**

Группа будет передвигаться на авто и ночевать на турбазах, поэтому брать с собой большой туристический рюкзак не обязательно — можно положить с личные вещи в сумку или чемодан.

**Снаряжение**

❏ небольшой рюкзак для радиальных маршрутов и экскурсий (удобный, 25-40 л, желательно с накидкой от дождя);

❏ сидушка туристическая ("пенопопа");

❏ пластиковая бутылка (0,5-1 л) или легкая фляжка;

❏ термос для чая (0,4-0,7 л, очень рекомендуем);

❏ трекинговые палки (обязательно!);

❏ налобный фонарь и запасные батарейки к нему;

❏ очки солнцезащитные с UF-фильтром не ниже 3;

❏ солнцезащитный крем;

❏ гамаши (туристические бахилы).

**Одежда**

❏ синтетическое термобелье, которое отводит влагу от тела (верх и низ);

❏ ходовые штаны из синтетических материалов (2 пары);

❏ непромокаемые штаны (в идеале — мембранные, но можно и штормовые по типу дождевика);

❏ синтетическая влагоотводящая футболка (2 шт.);

❏ спортивная кофта/флиска/свитер (2-3 шт, можно потолще и потоньше);

❏ пуховка, которую можно надеть как дополнительный теплый слой;

❏ непромокаемая и непродуваемая куртка (желательно, мембрана, хуже — штормовка);

❏ синтетические перчатки (лучше флисовые);

❏ шапка;

❏ комплект городской одежды для экскурсий;

❏ носки (шерстяные — 1 пара, городские—2 пары, трекинговые — 2 пары).

**Обувь**

❏ ходовая обувь — трекинговые ботинки (важно: необходима специальная обувь для горных прогулок и походов, НЕПРОМОКАЕМАЯ, высокая, которая защищает голеностоп, обеспечивает сцепление при передвижении по камням и льду. Если обувь новая, обязательно разносите её перед программой!);

❏ сменная обувь (трекинговые кроссовки с хорошей подошвой);

❏ сланцы (для термальных источников);

❏ городская обувь (по желанию).

**Другое**

❏ нижнее белье (3-4 комплекта);

❏ купальный костюм;

❏ головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.);

❏ влажные салфетки (упаковка 20-30 шт.);

❏ бумажные носовые платочки (2-3 уп.);

❏ умывальные принадлежности (зубная паста и щетка, шампунь, мыло, небольшое полотенце, расческа);

❏ дополнительно можно взять PowerBankи плеер для переездов.