

Список снаряжения для Алтая

1. Бивуачное снаряжение:

- Рюкзак туристический для женщин не менее 70 литров и не менее 80 литров для мужчин
- Спальник
температура комфорта **минус** 10 – 0 градусов для женщин и **минус** 5 – 0 градусов комфорта для мужчин (**обратите внимание!** температура комфорта и экстрима имеют разное смысловое значение)
- Коврик (складной, каримат, пенка или надувной типа Thermorest)
- Водозащитный чехол для рюкзака (**обязательно!** с некоторыми рюкзаками идет в комплекте, если нет, надо купить отдельно)
- Туристическая сидушка (кусок туристического коврика с резинкой) - очень полезная вещь, для сидения на земле, а также на других мокрых, холодных или грязных поверхностях
- Полиэтиленовые непромокаемые мешки или гермомешки для одежды и спальника (**обязательно!**)
- Личная посуда - кружка, ложка, миска (металлическая или пластиковая)
- Перчатки рабочие (хозяйственные) 1-2 пары
- Пустая пластиковая бутылка(1 -1,5л) или легкая фляжка (в данном походе нет проблем с наличием воды)
- Небольшой личный термос (по желанию)

2. Одежда и обувь:

2.1 Ходовая

- Походные штаны + вторые про запас, можно с отстёгивающимися штанинами (тогда не нужны шорты). Лучше всего синтетика или смесовая ткань, она лёгкая и быстро сохнет, в отличие от хлопка.
- Термобелье «отводит влагу от тела» (верх лучше брать с длинными рукавами)
- Рубашка с длинным рукавом лёгкая (защитит от солнца и насекомых, при желании можно обойтись)
- Футболки (желательно из синтетики или же смеси, полностью х/б футболка очень плохо и долго сохнет)
- Дождевик (Должен быть прочный, а не из тонкого полиэтилена, иначе он останется на первых же кустах). Бывают дождевики - пончо, которые накрывают вместе с рюкзаком
- Куртка мембранная или простая ветровка
- Легкая теплая куртка или пуховый жилет (для тех, кто мерзнет). Даже летом вечером в горах может быть холодно.
- Флиски /легкий свитер
- Головной убор: кепка/панама/бандана/бафф/шляпа (**обязательно!**)
- Нижнее бельё (комфортное) + смена
- 5 пар носков (желательно иметь хотя бы 2 пары трекинговых носков)
- Легкие перчатки, для тех, кто мерзнет (вечером может быть холодно)

2.2 Для сна

- Термобельё для сна (термобельё из синтетических материалов работает лучше!).
Альтернативный вариант: трико или теплые колготки; тельник (тельняшка или водолазка, или что-нибудь подобное)
- Шапка/бафф

- Шерстяные носки

2.3 Обувь

- Трекинговые ботинки (высокие! С хорошей рельефной подошвой!)

** Перед походом новую обувь необходимо разносить!!! (иначе неизбежны натирания и мозоли)*

- Сменная обувь для отдыха ног в лагерях/кемпингах (сандалии с защитой пальцев и с застегивающейся пяткой, кроссовки). Рекомендуем взять кроссовки в роли сменной обуви, если что-то случится с основными ботинками, кроссовки смогут частично их заменить, нежели сандалии.

3. Средства личной гигиены:

- Умывальные принадлежности (мыло, шампунь в небольшой емкости, зубная щетка, паста, влажные салфетки)
- 1 небольшое полотенце
- Солнцезащитный крем и средство от мошек, комаров, клещей
- Туалетная бумага
- Другие средства личной гигиены

4. Остальное личное снаряжение:

- Очки солнцезащитные
- Трекинговые палки – обязательны!
- Налобный фонарик (+ запасные батарейки)
- Гамаши/ «Фонарики» (Рекомендуется! сильно снижают вероятность намочить трекинговые ботинки при прохождении мокрых мест, а также защищают от царапин курумника (больших камней) и от попадания мелких камней в ботинки)
- Индивидуальная мини аптечка – лекарства и препараты, которые необходимы именно вам
- Фотоаппарат (по желанию)
- Мобильный телефон (по желанию)

5. Документы:

- Паспорт
- Медицинский страховой полис
- Деньги на непредвиденные ситуации

** Лучше всего упаковать в герметичную упаковку*

Не берите:

- Планшеты, айпады. Быстро сядут аккумуляторы, а вес придется тащить приличный
- Драгоценности (Можете потерять)
- Лишние вещи. Если ваши личные вещи занимают более 2/3 рюкзака - оставьте часть вещей дома (предварительно посоветовавшись с инструктором). Место в рюкзаке должно оставаться для общественного снаряжения и продуктов

Девушки, не берите кучу косметики, разве что гигиеническую помаду (не забывайте, что в походе, каждый лишний грамм очень сильно ощущается)