

Наименование	Количество	Примечание	Взяли/не взяли
Э К И П И Р О В К А и С Н А Р Я Ж Е Н И Е			
Треккинговые ботинки/Зимние ботинки	1 пара	Защита голеностопа, водонепроницаемы, ударостойкий материал, хорошая подошва (резина). Если нет такой обуви, то подойдут любые зимние ботинки. Главное, чтобы было тепло!:)	
Сандалии/тапочки	2 пара	Ходить по дому, а также переобуваться в раздевалке перед термальными источниками	
Одежда, рассчитанная на -10С-30С градусов	1 штука	Это может быть пуховик, теплая куртка с жилетом, горнолыжная куртка, комбинезон и т.д. На экскурсиях можно одеваться легче (так как будем двигаться), а когда стоять у берега смотреть закат – лучше быть тепло укутанными!	
Термобелье (лёгкое)	1 комплект	Спать будет теплее и на экскурсии легче одеваться можно будет	
Шапка	2 штуки	Одна шапка для экскурсий. Одна – можно одеть в бассейне (температуры воды от +20 до +46 градусов, а за бортом может быть -30С ☺ Голову надо беречь!	
Варежки	2-3 пары	Рекомендуем брать варежки вместо перчаток. Теплее! И одни могут намочнуть. Берите 2-3 пары!	
Носки теплые	2 пара	Обязательно иметь всегда одну сухую пару теплых носков	
Майка/футболка, легкие брюки, шорты	2 штуки	Сменная одежда для поезда, дома.	
Сменное нижнее белье	3 штуки	Личная гигиена ☺	
Купальник	1 штука	Обычно в термальных бассейнах купаются в купальниках ☺	
Полотенце	1 штука	После купания. Можно взять одно для рук/ног отдельно	
Рюкзак экспедиционный	50-80 л.	Сложить все вещи. Возможно кто-то захочет перейти Байкал.	
Коврик пенополиуретановый	1 штука	Загорать около термальных источников!	
Фонарь налобный/Ручной	1 штука	Обязательно вставить новые батарейки. Пригодится вечером для перемещения по базе или от/до горячих источников ночью!	
Очки солнцезащитные	1 штука	Пригодится на экскурсиях и при сильном ветре, который может поднять пыльцу ледовую.	
Палки треккинговые	1 пара	Помогут передвигаться по льду	
Кружка, ложка, чашка	1 комплект		
Зубная щетка, зубная паста, туал.бумага	1 штука		
Термос	1-1,5 литра		
Личная аптечка + витамины	1 штука	Аптечка от «любимых» болезней. Пластырь шириной 2-3 см для профилактики мозолей.	
Паспорт РФ			