

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК ЭКИПИРОВКИ И СНАРЯЖЕНИЯ В ЕРГАКИ
при проживании в кемпинговом лагере на настилах

Наименование		Примечание	Статус
Треккинговые ботинки/берцы/резиновые сапоги	1 пара	Главное - защита голеностопа от подворачивания ноги, водонепроницаемость.	ЖЕЛАТЕЛЬНО
Кроссовки, сандалии/тапочки	1 пара	Переобуваться в базовом лагере после переходов, чтобы ноги отдыхали. Использовать для экскурсий в «сухие» дни.	ЖЕЛАТЕЛЬНО
Куртка и брюки ветрозащитные и водоотталкивающие	1 штука	Желательна мембранная ткань, отталкивающая воду и позволяет дышать коже. Можно заменить обычными ветровками, легкими куртками в сочетании с дождевиком/пончо	ЖЕЛАТЕЛЬНО
Термобелье	1 комплект	Спать в спальнике комфортно в термобелье.	ЖЕЛАТЕЛЬНО
Шапочка. Панама/кепка/бафф от солнца	1 штука	Вечером бывает прохладно + защита головы от Солнца.	ОБЯЗАТЕЛЬНО
Носки теплые	1 пара	Обязательно иметь всегда одну сухую пару теплых носков для ночёвки в спальнике.	ОБЯЗАТЕЛЬНО
Майка/футболка, легкие брюки, шорты	2 штуки	Как выходит Солнце, становится достаточно жарко☺ Одеваемся по-летнему.	ЖЕЛАТЕЛЬНО
Сменное нижнее белье	3 штуки	Личная гигиена ☺	ОБЯЗАТЕЛЬНО
Купальник, полотенце	1 штука	По желанию можно будет искупаться в ледниковых озерах, позагорать на Солнце (горный загар намного дольше держится, чем морской!). А также ходить в баню.	ЖЕЛАТЕЛЬНО
Рюкзак экспедиционный с накидкой от дождя	60-80 л.	Основной рюкзак потребуется для перехода от трассы до базового лагеря – это 8 км (3-4 часа пути). Дорога хорошая. Рюкзак можно также закрыть мусорным пакетом.	ОБЯЗАТЕЛЬНО
Спальный мешок	1 штука	Комфортная температура от 0°C.	ОБЯЗАТЕЛЬНО
Фонарь налобный	1 штука	Обязательно вставить новые батарейки. Пригодится вечером.	ОБЯЗАТЕЛЬНО
Очки солнцезащитные	1 штука	Желательно с чехлом, чтобы не разбились. Солнце яркое.	ЖЕЛАТЕЛЬНО
Палки трекинговые	1 пара	Кому-то подходят, а кому-то только мешают. Но признано, что такие палки снижают на 30% нагрузку на коленные суставы.	ЖЕЛАТЕЛЬНО
Кружка, ложка, чашка	1 комплект	Кушать в лагере.	ОБЯЗАТЕЛЬНО
Зубная щетка, зубная паста, туал.бумага	1 штука	Личная гигиена	ОБЯЗАТЕЛЬНО
Бутылка для воды, термос	1-1,5 литра	Для экскурсий. Воду можно будет набирать почти во всех ручьях! Чай на перевалах.	ОБЯЗАТЕЛЬНО
Крем и помада от загара	1 штука	С максимальным фактором защиты!	ОБЯЗАТЕЛЬНО
Личная аптечка + витамины	1 штука	Аптечка от «любимых» болезней. Пластырь шириной 2-3 см для профилактики мозолей.	ОБЯЗАТЕЛЬНО
Фотоаппарат, игровой инструмент	1 штука	Если умеете играть на чем-то, то скажите нам об этом!)	ЖЕЛАТЕЛЬНО