



ОЗЕРА ФАНСКИХ ГОР

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Рюкзак 40 - 50 л.
Палатка
Спальник с темп.комфорта -1°C
Коврик надувной
Коврик из пены тонкий маленький
Палки трекинговые
Фонарик налобный
Фляга или кэмелбэк (можно обычную пластиковую бутылку из под питьевой воды)
Бутылка-фильтр
Очки солнцезащитные
Крем солнцезащитный (с высокой степенью защиты, минимум spf 30)
Личная аптечка (общая аптечка будет у гида, но если вам нужны дополнительные персональные лекарства, возьмите их сами. Также рекомендуется в личную аптечку взять комплект пластырей от мозолей)
Полотенце быстросохнущее
Ложка, миска, кружка
Документы в гермоупаковке

Обувь

Трекинговые ботинки
Шлепки легкие/сандалии

Одежда

Трекинговая футболка с длинным рукавом (желательно светлая)
Трекинговая футболка с коротким рукавом (желательно светлая)
Трекинговые штаны
Трекинговые носки быстросохнущие (2-3 пары)
Комплект термобелья (низ и верх)
Шорты легкие
Флисовая кофта
Куртка с утеплителем типа «прималофт» или пуховка легкая
Куртка мембрана от дождя/ветра
Штаны мембрана от дождя
Кепка или косынка от солнца
Теплая шапка
Легкие перчатки
Купальник/плавки