



## ФАНСКИЕ ГОРЫ. ПЕРЕВАЛ ЧИМТАРГА

### ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

#### ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- Рюкзак 50 - 60 л.
- Палатка
- Спальник с темп.комфорта -7°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