Данный список рассчитан на автомобильные путешествия по Алтаю с ночёвками на турбазах. Вещи остаются в номере – носить их не придётся.

Маршруты проходят по пересеченной местности: грунтовым дорогам, горным тропам.

**1. Дорожное и бивуачное снаряжение**

* Рюкзак, сумка, чемодан, в которые вы сложите все ваши вещи.
* Маленький рюкзачок (20 – 40 л). Можно взять один на двоих! Пригодится под документы, перекус, воду и фотоаппарат во время прогулок;
* Сидушка туристическая (кусок тур. коврика с резинкой) — очень полезная вещь!
* Бутылочка/фляжка для воды – 1 л, термос для чая – 0,5 л (по желанию, актуально для периода конец лета/осень).

**2. Одежда и обувь**

**Одежда для прогулок:**

* Свободные лёгкие штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут, либо не промокают и дышат (не джинсы!);
* 2-3 футболки;
* Носки 2-3 пары (треккинговые и х/б);
* Ветрозащитная куртка (ветровка) с капюшоном;
* Штаны нательные/термоштаны/леггинсы;
* Футболка с длинным рукавом/термокофта/рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца);
* «Флиска» – 1-2 шт. (обычная недорогая толстовка из флиса с горлом и длинными рукавами, можно взять две - потолще и потоньше) или любая другая теплая одежда с длинным рукавом для прохладной погоды;
* Накидка от дождя, лучше «пончо» с капюшоном из ткани с полиуретановым покрытием;
* Куртка утеплённая (для прохладного времени года);
* Одежда для города, перелёта, переездов на авто (можно джинсы, рубашку, толстовку).

**Обувь:**

* Ходовая обувь (треккинговые ботинки или кроссовки с хорошей рельефной подошвой). **Если у вас слабый голеностоп, то настоятельно рекомендуем взять треккинговые ботинки средней высоты.** Для **лайт-туров**допускаются треккинговые кроссовки с ХОРОШЕЙ рельефной подошвой.
* Сменная обувь – кроссовки или спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой);
* Домашняя обувь/сланцы (для гостиницы и посещения бани).

**3. Средства личной гигиены**

* Умывальные принадлежности;
* Полотенце (по желанию, для купания в открытых источниках);
* Солнцезащитный крем не менее 30 SPF!
* Гигиеническая помада с SPF.

**4. Дополнительно**

* Сменное бельё, купальный костюм;
* Головной убор для защиты от солнца (панама/бандана);
* Шапочка (для прохладного времени года/вечера в летнее время; пригодится для посиделок у костра на базах);
* Очки солнцезащитные;
* Светодиодный фонарик (налобный) + запасные батарейки (может пригодиться в долине Чулышмана, где нет постоянной подачи электроэнергии);
* Аптечка индивидуальная (крем от солнца, гигиеническая помада, пластыри от мозолей, личные лекарства, средства от укачивания, если вас укачивает в транспорте);
* Фотоаппарат (по желанию);
* Мобильный телефон (с достаточным количеством денег на счете), зарядное устройство;
* Треккинговые палки (рекомендуем!). Если есть свои личные и умеете с ними ходить – берите, также можно взять в аренду на маршруте;
* Сушилка для обуви (по желанию; пригодится, если обувь промокнет под проливным дождём).

**5. Документы:**

* Паспорт (обязательно!);
* Медицинский страховой полис;
* Авиабилеты;
* Деньги на дополнительные расходы и непредвиденные ситуации (лучше взять наличные).

**Если вы впервые идёте в активный тур, то обязательно прочтите раздел с более подробными рекомендациями и бюджетными вариантами одежды:**

[**Списки вещей >> Что брать с собой?**](https://clubstrannik.ru/for_tourists/equipment_list)

Главное, чтобы вам было тепло и комфортно в выбранной одежде. Выбирайте тот вариант, который для вас сейчас наиболее приемлем.

*А главное – помните, что всё должно быть максимально лёгким и компактным!*

*Если у вас есть сомнения, что брать с собой – пришлите нам ваш список, и мы всё обсудим.*