

Что взять с собой в зимний тур?

1. Нижнее белье (удобное, желательно х/б) и термобелье (теплое, многослойное).
2. Носки полушерстяные и синтетические ТЕПЛЫЕ (несколько пар).
3. Свитер теплый (полушерстяной, шерстяной или флисовый).
4. Штаны утепленные (не стесняющие движений.), подойдут горнолыжные брюки.
5. Куртка утепленная. (На синтепоне, пуху и проч., не продуваемая. помните температура может опускаться до -35 ночью и до -25 днем, поэтому куртка должна быть теплая)
6. Обувь верховая теплая и свободная (валенки, чуни, унты, дутыши).
7. Шапка, шарф и перчатки. (Тёплые и не продуваемые, + капюшон.)
8. Обувь для дома и бани (резиновые шлепанцы (сланцы), не вьетнамки.)
9. Одежда для дома и сна. (Футболки\тельняшки, трико\леггинсы.)
10. Солнцезащитные очки и солнцезащитный крем (да зимой в Горах Алтая, когда светит солнце можно обгореть).
11. Гигиенические средства. (Мыло, мочалка, щетка, паста, полотенце и проч.)
12. Аптечка индивидуальная (у гида будет общая аптечка, ознакомиться с составом аптечки можно [здесь](#), с собой взять личные лекарственные средства, если имеются показания к приему специфических средств.)
13. Видео- или фото- камера. (С чехлом на прочном ремне и доп. веревке).
14. Документы (паспорт и полис ОМС).
15. Фонарик

И самое важное не забудьте - ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ!