

# Треккинг в ущелье Ала-Арча. **Снаряжение**

## Одежда

Термобелье

- Носки под трекинговые ботинки
- Флисовая кофта
- Флисовые штаны
- Мембранная крутка
- Мембранные брюки
- Пуховка
- Флисовые или любые другие тонкие перчатки
- Шерстяная или флисовая шапка
- Одежда для жаркого климата, в долине (шорты, футболки)
- Панама(кепка) от солнца

## Обувь

Треккинговые ботинки

- Легкие кроссовки
- Сандалии или кроксы

## Бивак

Коврик под спальный мешок

- Герметичный непромокаемый мешок для ценных вещей
- Трекинговые палки (телескопические)
- Налобный фонарь, запасные батарейки
- Туалетные принадлежности.
- Крем солнцезащитный (SPF 30 и более)
- Гигиеническая губная помада
- Фляга (бутылка) для воды
- Солнцезащитные очки для гор с хорошей защитой