**Памятка туриста по туру**

**«Поход к Мальтийским озёрам» 8 дней/7 ночей**

Поход на Мультинские озера – один из самых легких, но в то же время живописных. Он отлично подходит для знакомства с Алтаем и создания первого незабываемого впечатления о нем. После этого захочется вернуться не один раз! Поход имеет низкий уровень сложности, что делает его доступным для людей с любым уровнем физической подготовки. Мы будем путешествовать налегке, без рюкзаков, это позволит в полной мере насладиться окружающими нас пейзажами.

**СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ (обязательный):**

**ОДЕЖДА**

* Треккинговые ботинки с фиксацией голеностопа и толстой подошвой (разношенные)
* Легкая обувь (кроссовки/сандали/кроксы)
* Пуховая куртка (не свитер или жилетка)
* Куртка штормовая (лучше с мембраной)
* Футболка дышащая (2 шт.)
* Носки треккинговые (2-3 шт.)
* Носки обычные (2 шт.)
* Носки шерстяные для сна
* Нижнее белье
* Флисовая кофта
* Термобелье (верх, низ)
* Штаны ходовые (легкие, удобные, быстросохнущие)
* Шапка теплая
* Перчатки флисовые
* Перчатки ветрозащитные
* Панамка/кепка от солнца
* Бафф
* Дождевик
* Гамаши
* Полотенце
* Купальник

**СНАРЯЖЕНИЕ**

* Очки солнцезащитные (категория защиты от UV 3/4)
* Рюкзак или баул, чтобы поместить все ваши вещи (40л.- 60л.)
* Лёгкий рюкзак для переходов с личными вещами
* Хоба туристическая
* Термос от 0,7 л
* КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)
* Фонарик и набор запасных батареек
* Аккумуляторный банк для зарядки телефона
* Спальный мешок (температура комфорта не меньше +5С)
* Палатка или место в палатке (если маршрут с проживанием в палатках)
* Палки треккинговые
* Бутылка для воды
* Средства личной гигиены (в том числе туалетная бумага)
* Индивидуальная аптечка (личные медикаменты, капли в нос, два эластичных бинта или наколенник, пластырь рулоном)
* Крем от солнца (SPF 50)
* Средство от комаров
* Гигиеническая помада
* Документы, деньги, страховка
* Беруши

**ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ**

**Проживание**

На протяжении маршрута мы живем в теплых турбазах или в палатках и турбазах

(зависит от выбранной вами программы). Проживание на базе первый и последний день в домиках по 4-8 человек. В базовом лагере на всей части маршрута по 8-10 человек.

**Питание**

На всем протяжении маршрута организовано полноценное питание участников (включая вегетарианское). Горячий завтрак и ужин готовятся участниками на горелках в лагере.

В обед мы берем с собой перекусы (сыр, колбаса, хлеб, сладости, овощи, чай в термосах).

Готовка происходит по системе дежурств - участники делятся на пары или тройки и вместе под контролем и с помощью гидов готовят еду.

Питание включает в себя супы из овощей, крупы (макароны, рис, гречка, чечевица, булгур, овсянка и другие), консервы (овощи, рыба, мясо) или сублиматы, свежие овощи, хлеб или галеты/сухари и большое разнообразие сладкого.

Пример меню на день:

- Завтрак: овсянка с сухофруктами и сгущенкой/джемом на выбор, хлеб, мармелад.

- Обед: бутерброды с сыром, колбасой, паштетом, свежие овощи, хлеб или галеты, пряники.

- Ужин: борщ с фасолью (для вегетарианцев) и тушенкой (для мясоедов), овощной салат, хлеб, пастила.

**Трансфер, время и место встречи**

Мы отправляемся на заказном микроавтобусе от площади у ЖД вокзала города Барнаул.

Время сбора группы - 08.00. Обратный трансфер прибудет на ЖД вокзал, ориентировочно, к 21 - 22:00.

**Какая нужна подготовка?**

Этот поход не требует специальной физической подготовки. Но имейте в виду, что на Алтае бывает переменчивая погода - **подбирайте тщательно вашу одежду и экипировку**.

**А можно с детьми?**

Этот вопрос всегда обсуждается индивидуально с каждым. В общем случае - да, **можно с 12 лет,** если с ними едет их законный представитель (родители), либо человек с нотариально оформленной доверенностью от обоих родителей. Всю ответственность за ребенка на протяжении маршрута несут его законные представители.

**Для иностранных граждан есть ограничения?**

Да, иностранным гражданам заранее нужно оформлять пропуска, так как маршрут находится в пограничной зоне. Оформить пропуск можно, для этого нужно написать об этом в комментарий к заявке, но, важно знать, что сделать это можно только **за два месяца до похода.**