Что взять с собой на авторский ретрит по Алтаю

Одежда и аксессуары

Главное правило: одевайтесь слоями. Берите вещи из быстросохнущих материалов.

Особенности погоды - Днем (+25...+30 °C). Ночью температура падает до +5...+10 °C.

- ☐ Футболки — 3/4 штуки. 3 повседневные (хлопок или смесь) и 1 для занятий.
- ☐ Леггинсы или брюки для практик — 1 пара. Эластичные, свободные.
- ☐ Штаны для треккинга — 1 пара. Непромокаемые, с защитой от влаги.
- ☐ Куртка — 2 вида. Летняя ветровка и легкий пуховый жилет или ультратонкий пуховик (пуховка).
- ☐ Дождевик.
- ☐ Носки — 3 пары. 1 пара хлопковая и 2 пары спортивных (шерсть Merino или синтетика).
- ☐ Термобелье — комплект (верх и низ). Тонкое, синтетическое.
- ☐ Купальник и полотенце — обязательно. Купание включено в программу.
- ☐ Головной убор — шапка (вязка или хлопок) и панама или кепка.
- ☐ Нижнее белье — удобное, из натуральных материалов (хлопок, шелк). Рассчитывайте на каждый день.

Обувь

- ☐ Трекинговые ботинки/кроссовки — 1 пара. Жесткая подошва, высокие голенища.
- ☐ Кеды/легкие кроссовки — для более лёгких выездов по маршруту, занятий или перемещения по территории отеля.
- ☐ Шлепанцы (типа Crocs) — для мокрых участков и смены обуви.

Аксессуары

- ☐ Небольшой рюкзак (15–20 л) — для дневных прогулок и пикников.
- ☐ Складной коврик для йоги — тонкий, удобный.
- ☐ Бутылка для воды — 0,5–1 л.

- [ ] Солнцезащитные очки — обязательны. Солнечная активность в горах высокая.

Техника и зарядка

- [ ] Пауэрбанк — 10 000 mAh.
- [ ] Герметичный чехол — для телефона и камеры (особенно на воде).
- [ ] Зарядное устройство для техники.

Гигиена и уход

- [ ] Косметичка — минимальный набор: бальзам для губ, солнцезащитный крем SPF 50+, дезодорант (солевой или минерал).
- [ ] Репеллент — спрей или браслет.
- [ ] Антибактериальные салфетки — для чистоты рук.

Медицинская безопасность

- [ ] Страховка от укуса клеща — обязательна.
- [ ] Вакцинация от клещевого энцефалита — рекомендуем. Начните прививки за 1–2 месяца.
- [ ] Индивидуальная аптечка: пластырь, антисептик, антигистаминное, таблетка от головной боли.
- [ ] Лекарства для хронических заболеваний — обязательно возьмите с собой, если принимаете их регулярно.

Аврора ретрит

Екатеринбург, ул. Академическая, 28 А

+7 (982) 680-90-51