



## В горах Тянь-Шаня и Памира

Треккинг к озеру Сары-Челек и активный отдых под пиком Ленина

**Страна:** Кыргызстан, горы Тянь-Шаня и Памира

**Продолжительность тура:** 15 дней / 14 ночей

**Маршрут:** Ош – посёлок Афлатун – озеро Сары-Челек – Ош – юртовый лагерь «Поляна Эдельвейсов» – передовой лагерь «Солнечный» – пик Юхина – Ош

**Гарантированные даты группового тура на 2025 год:**

**Группа №01. 05.07–19.07.2025**

**Группа №02. 26.07–09.08.2025**

Коротко о туре: много гор, красивых и разных!

В этом туре мы объединили *треккинг в красивейшем районе Тянь-Шаня* с последующим активным отдыхом в *горах Памира*, чтобы путешественники могли увидеть масштаб, красоту и разительные отличия этих двух знаменитых горных систем за одну свою поездку в Киргизию.

Первую половину путешествия туристы проведут в заповедном краю бирюзовых озер Западного Тянь-Шаня. Горный поход проходит по несложным живописным тропам среди хвойных лесов и глубоких ущелий к большому красивому озеру *Сары-Челек*, расположенному на высоте 1940 м в самом сердце Сары-Челекского Биосферного заповедника. С группой идет горный гид, команда сопровождения и лошади, которые перевозят весь груз.

Во второй половине тура участники проедут по высокогорному *Памирскому тракту* и окажутся на Крыше мира – в горах Памира. Значительная высота и, соответственно, совсем другая природа, погода, другие пейзажи, другие цвета и растительность. Благоустроенный *юртовый лагерь* «Поляна Эдельвейсов» (3600 м), гарантирующий комфортное проживание, изысканное горячее питание от профессиональных поваров и нетривиальные знакомства – очаг цивилизации в этом суровом мире высокогорья. Пешие прогулки по окрестностям с горным гидом, подъем в лагерь «Солнечный» (4400 м), несложное восхождение на красивый пятитысячник – пик Юхина (5130 м), знакомство с традициями местных кочевников – путешественников ждет насыщенная программа!

Дни	Маршрут	Программа тура	Питание
-----	---------	----------------	---------

**День 1.**

  
 Прибытие  
 в Ош  
  
 Ош –  
 Афлатун  
 (350 км, 7 ч)

Раннее прибытие в Ош. Встреча в аэропорту. Завтрак.  
**Переезд в долину реки Афлатун**, расположенную в восточной части южного склона Чаткальского хребта – крупнейшего в Западном Тянь-Шане. Лагерь разбиваем в живописном месте у слияния рек *Афлатун* и *Утур*, в тени ореховых деревьев.  
*Время в пути: 7 часов; перепад высот: +340 м.*  
 Ночь в палатках (1300 м).

  
 Завтрак  
 Обед  
 Ужин



**День 2.**

  
 Южный  
 Афлатун –  
 Уялма  
 (19 км)

**Начало активной части тура.** Переход по долине *реки Южный Афлатун* к ее слиянию с *урочищем Уялма*. Хорошая грунтовая дорога пролегает по каньону вдоль реки среди живописных тянь-шаньских елей и идеальна для первого дня маршрута.  
 Обед в березовой роще у реки. Затем продолжим подъем до слияния, которое образует широкую долину, покрытую зелеными лужайками и еловым лесом.  
*Время в пути: 7 часов; перепад высот: +630 м.*  
 Ночь в палатках (1930 м).

  
 Завтрак  
 Обед  
 Ужин



**День 3.**

  
 Уялма –  
 перевал  
 Кульдамбес –  
 Сары-Челек  
 (12,4 км)

**Переход через перевал Кульдамбес (2946 м) и спуск к озеру Сары-Челек** через перевал Ашуу (2551 м).  
 Поднявшись на седловину перевала и насладившись красивейшей панорамой *долины Уялма* с возвышающимся над ней Чаткальским хребтом, продолжим путь к *перевалу Ашуу*, с которого открывается прекрасный вид на *долину Сары-Челек* и северную оконечность озера.  
 Спуск с перевала Ашуу в долину *озера Сары-Челек* – одного из самых красивых высокогорных озер и третьего по глубине озера Средней Азии. Озеро Сары-Челек появилось около 10 тысяч лет назад в результате огромного оползня, перекрывшего долину одноименной реки.  
*Время в пути: 8 часов; перепад высот: +1016 м; -1066 м.*  
 Ночь в палатках (1880 м).

  
 Завтрак  
 Обед  
 Ужин



#### День 4.

  
Сары-Челек –  
перевал  
Макмал –  
Кара-Суу  
(17 км)

Покидаем берег озера Сары-Челек и движемся вверх вдоль одноименной реки к ее слиянию с рекой *Макмал*. Чуть заметная тропа, петляя вдоль речки, выведет нас сначала на альпийские луга, а затем и на широкую седловину *перевала Макмал* (2654 м). С седловины перевала можно совершить несложное восхождение на близстоящую вершину. Обед на перевале. Спуск вдоль *реки Курумду* в долину *реки Кара-Суу*.

*Время в пути: 7–8 часов; перепад высот: +774 м; -804 м.*

Ночь в палатках (1850 м).



Завтрак  
Обед  
Ужин



#### День 5.

  
Река  
Кара-Суу –  
озеро  
Кара-Суу  
(3 км)

После двух напряженных предыдущих дней спуск по долине реки к озеру *Кара-Суу (Кара-камыш)* – очень легкий и неспешный. Озеро невероятно красиво и находится в очень живописном ущелье. Одна из многочисленных изюминок озера – это потрясающий вид с берегов озера на горный массив *Мин-Теке*.

После обеда – катание на лошадях, знакомство с жизнью кочевников.

*Время в пути: 4–5 часов; перепад высот: -50 м.*


Ночь в палатках (1800 м).



Завтрак  
Обед  
Ужин



#### День 6.

  
Кара-Суу –  
перевал  
Кутурма –  
Кыла-Кель  
(12 км)

Обойдя озеро *Кара-Суу*, мы начинаем несложный подъем на седловину *перевала Кутурма* (2446 м). Подъем проходит по живописной тропе между арчовыми деревьями с одной стороны и скальными выступами с другой. С перевала открывается красивейшая панорама на южную оконечность озера *Сары-Челек*. Спуск с перевала достаточно крут, но не слишком продолжителен, и через некоторое время, пройдя через цветущие поля, мы доберемся до берега озера *Ири-Кель*. Продолжаем наш путь до места ночевки, которое расположено между живописными озерами *Туюк-Кель* и *Кыла-Кель*.

*Время в пути: 7 часов; перепад высот: +646 м; -546 м.*

Ночь в палатках (1900 м).



Завтрак  
Обед  
Ужин



#### День 7.

  
Кыла-Кель –  
Сары-Челек  
(1,5 км)

Спускаемся к южной оконечности озера *Сары-Челек*. Маршрут пролегает через яблоневые сады вдоль многочисленных бирюзовых озер. В пути за каждым новым поворотом продолжают открываться волшебные пейзажи красивейших гор Кыргызстана.

**Переезд в Ош.** Время для небольшой прогулки по городу.

*Время в пути: 9 часов; перепад высот: -940 м.*

Ночь в гостинице.



Переезд  
в Ош



Завтрак  
Обед

(320 км)



**Переезд на Памир в лагерь «Поляна Эдельвейсов» по Большому Памирскому тракту**, который входит в топ-10 красивейших автодорог мира по версии National Geographic. Дорога будет крайне живописной, садитесь около окошка: мы увидим рыжие горы и красные реки, ширь и бескрайность *Алайской долины*, головокружительный серпантин *перевала Талдык* (3600 м) и, наконец, снежную северную стену семитысячника – *пика Ленина* (7134 м).



«Поляна Эдельвейсов»

Прибытие в туристический юртовый лагерь, расположенный на **поляне Эдельвейсов** (3600 м) с лучшим видом на пик Ленина. Размещение, обед.



Завтрак  
Обед  
Ужин

**День 8.** (280 км, 5 ч)



Луковая поляна (7 км)

Прогулка на **Луковую поляну** (3800 м) – заповедный луг, где некогда стоял альпинистский лагерь, а сейчас обитают только сурки, и растет дикий зеленый лук. В разгар стремительного памирского лета поверхность поляны превращается в пестрый зеленый ковер с буйным разноцветьем, а в конце августа – в безмолвное царство цвета охры. Мы пройдем красивым маршрутом вдоль края каньона Ачик-Таш, увидим причудливые скалы-столбы и конусную пирамиду, слияние двух рек и цветные горы, услышим шум воды и звенящую тишину камней.

*Время в пути: 2 часа; перепад высот: +250 м, -250 м.*

Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов» (3600 м).



**Поход к озерам долины Ачик-Таш и священному озеру Тулпар-Кёль.**

*Время в пути: 5–6 ч; перепад высот: -260 м, +260 м.*

Сегодняшнее утро начнем с прогулки по живописным «фьёрдам» **долины Ачик-Таш** с россыпью чудесных разноцветных озер. Озер множество, некоторые соединяются друг с другом, ежегодно меняя формы. В их кристально бирюзовой глади отражаются грандиозные вершины Памира, а по берегам частенько пасутся стада пугливых яков.



Озера долины Ачик-Таш (4 км)



Завтрак  
Обед  
Ужин

**День 9.**

Озеро Тулпар-Кёль (7 км)

Дальше наш путь лежит к большому и чистому **озеру Тулпар-Кёль**. Мы спустимся к реке и перейдем по мосту на другую сторону, где и раскинулось священное озеро. По словам местных чабанов, в нем нельзя купаться, брать воду, поить скот и ловить рыбу. Приходить к озеру желательно со светлыми мыслями, можно молиться на берегу, окунать больные части тела или окроплять их водой – обязательно получишь дар исцеления. Мы обойдем озеро вокруг и увидим его извилистые формы с разных ракурсов, а также познакомимся с бытом и традициями кочевых кыргызов, чьи юрты стоят неподалеку. По дороге встретим осликов, лошадей и нетронутые поляны нежных цветущих эдельвейсов, ярких лютиков и альпийских незабудок.

Возвращение в лагерь.

Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов» (3600 м).



### Подъем на обзорную площадку на гребне пика Петровского.

*Время в пути: 3-4 ч; перепад высот: +500 м, -500 м.*



**День 10.**

Гребень  
пика  
Петровского  
(5 км)

Подъем до высоты 4100 м, откуда открывается потрясающая круговая панорама на живописную *Алайскую долину*, величественный Заалайский хребет и его главную вершину – *пик Ленина* (7134 м). Мы увидим сверху весь лабиринт озер долины Ачик-Таш, внутри которого мы ходили вчера, многочисленные Базовые лагеря, озеро Тулпар-Кель и соседнее снежное ущелье.

Возвращение в лагерь. Отдых и подготовка к завтрашнему подъему в Лагерь 1.

Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов» (3600 м).



Завтрак  
Обед  
Ужин



### Переход в лагерь «Солнечный» к подножию семитысячника – пика Ленина.

*Время в пути: 6-7 ч; перепад высот: +800 м.*



**День 11.**

Лагерь  
«Солнечный»  
(12 км)

Маршрут в лагерь «Солнечный» пролегает через уже знакомую Луковую поляну, Поляну сурков, *замок Духов Алая*, *перевал Путешественников* (4150 м) и грандиозный ледник Ленина.

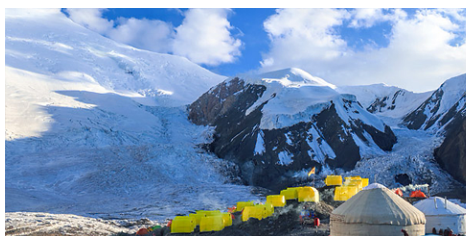
После спуска с перевала тропа переходит практически в горизонтальную плоскость и идет параллельно левому моренному отвалу. Преодолев бурную горную реку, поднимаемся на тропу, ведущую к леднику Ленина. Далее движемся по телу ледника до передового лагеря «Солнечный» (4400 м), расположенного на серединной морене.

Размещение в лагере «Солнечный». Отдых.

Ночь в лагере «Солнечный» (4400 м).



Завтрак  
Обед  
Ужин



### Восхождение на пик Юхина (5130 м).

*Время в пути: 6-7 ч. Перепад высот: +730 м; -730 м.*



**День 12.**

Пик Юхина  
(6 км)

*Маршрут проводится под руководством гида без специального снаряжения.*

**Этап 1:** Выход из лагеря «Солнечный» (4400 м). Переход через ледник к началу подъема на гребень левой (орографически) морены ледника Ленина.

**Этап 2:** Подъем по гребню морены. Крутизна подъема: 20–25°. Выход на более пологий участок и переход к южному склону – к широкому кулуару, выводящему прямо на вершину пика Юхина.



Завтрак  
Обед  
Ужин

**Этап 3:** Подъем по правой (по ходу движения) части кулуара, крутизна подъема на некоторых участках достигает 30°. Чаще всего движение происходит по снегу, местами бывает мелкая и средняя осыпь. После выхода из кулуара – поворот налево. Через 15 метров по узкому снежному гребню – выход на вершинное плато и вершину пика Юхина (5130 м).

**Этап 4:** Спуск с вершины по пути подъема.  
Возвращение в лагерь «Солнечный», отдых.  
Ночь в лагере «Солнечный» (4400 м).



### Спуск в лагерь «Поляна Эдельвейсов».

*Время в пути: 5 ч; перепад высот: -800 м.*

По пути вниз насладимся живописными разноцветными скалами, причудливыми каменными башнями и каньоном «Край Земли» в долине реки Ачик-Таш.

Размещение в лагере «Поляна Эдельвейсов». Отдых.

Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов» (3600 м).

День 13.



«Поляна  
Эдельвейсов»  
(12 км)



Завтрак  
Обед  
Ужин



### Переезд в Ош.

Переезд в Ош через знаменитую *Алайскую долину* и высокогорные перевалы *Талдык* (3615 м) и *Чиирчик* (2408 м).

Прибытие в Ош, размещение в гостинице. **Свободное время.**

Рекомендуем самостоятельную прогулку по центру города: можно посетить *Ошский базар*, чтобы приобрести сувениры, или подняться по лестничной тропе на священную двуглавую *Сулейман-гору* – примерно за полчаса можно дойти до смотровой площадки на высоте 1092 м, откуда открывается потрясающая панорама на весь Ош. Здесь реет огромный флаг Кыргызстана и находится старинный домик Бобура (XV-XVI вв.), внука Тамерлана. Эффектности этой горе добавляет расположение непосредственно в центре города, а если пойдете ближе к закату, то захватите самые впечатляющие виды.

Ночь в гостинице.

День 14.



Лагерь  
«Поляна  
Эдельвейсов» – Ош  
(280 км, 5 ч)



Завтрак  
Обед



День 15.

Убытие из  
Оша

Переезд в аэропорт Оша. Завершение программы тура.



Завтрак

Стоимость тура в USD/чел:	Стандарт (палатки) «Поляна Эдельвейсов»	Комфорт (юрты) «Поляна Эдельвейсов»
<b>Стоимость тура для 1 чел.</b>	<b>1730 USD</b>	<b>2080 USD</b>
<b>Одноместное размещение</b>	+180 USD	+300 USD

*В стоимость тура включена агентская комиссия (доплата за одноместное размещение – нетто). Тур является гарантированным и состоится вне зависимости от количества участников.*

#### **В стоимость тура включено:**

- ✓ Встречи и проводы в аэропорту.
- ✓ Все переезды согласно программе.
- ✓ Размещение в гостинице 3\* в двухместном номере с завтраком в г. Ош (2 ночи).
- ✓ Оформление необходимых документов:
  - разрешение на посещение Биосферного заповедника “Сары-Челек”,
  - разрешение на посещение района пика Ленина,
  - экологический сбор.
- ✓ Обслуживание во время трекинга к озеру Сары-Челек:
  - полный пансион – 3-х разовое горячее питание,
  - размещение в 2-х местных палатках,
  - услуги горного гида, повара, обслуживающего персонала,
  - аренда лошадей для перевозки личных вещей участников и общественного груза.
- ✓ Аренда бивачного и кухонного снаряжения во время трекинга к озеру Сары-Челек:
  - палатки,
  - столы и стулья,
  - кухонная посуда,
  - туалет.
- ✓ Аренда личного снаряжения на весь тур (предоставляется бесплатно):
  - спальный мешок,
  - телескопические палочки для ходьбы,
  - накидка для защиты от дождя,
  - налобный фонарик,
  - туристический коврик (каремат),
  - термос металлический,
  - посуда,
  - фонарики (бахилы) для защиты ботинок от снега (на время подъема в лагерь «Солнечный» и пик Юхина).
- ✓ Групповая аптечка первой помощи.
- ✓ Размещение в юртовом лагере «Поляна эдельвейсов»:
- ✓ В юртовом лагере «Поляна эдельвейсов»:
  - ▶ **Вариант «Стандарт»** – размещение в комфортабельных отапливаемых палатках с кроватями.
  - ▶ **Вариант «Комфорт»** – размещение в комфортабельной отапливаемой юрте по 1-2-3 человека.
- ✓ Размещение в лагере «Солнечный» (4400 м) в удобных кемпинговых палатках, оснащенных деревянными настилами, теплоизоляцией, поролоновыми матрасами.
- ✓ Питание во время трекинга – полный пансион: трехразовое горячее питание, включая вегетарианское.
- ✓ Услуги горного гида во время трекинга.
- ✓ Услуга перевозки личного груза (до 15 кг) на лошадях в лагерь «Солнечный» (4400 м) и обратно.
- ✓ Инфраструктура лагеря «Поляна эдельвейсов»:
  - национальные кыргызские юрты с обогревом для проведения досуга,
  - умывальники и туалеты,
  - сауна и душевые кабины,
  - медицинское обслуживание,
  - камера хранения,
  - электричество 220 В; 50 Гц.
- ✓ Инфраструктура лагеря «Солнечный»:
  - национальные кыргызские юрты с обогревом для проведения досуга,
  - умывальники и туалеты,
  - медицинское обслуживание,
  - камера хранения,
  - электричество 220 В; 50 Гц.

### В стоимость тура не включено:

- Стоимость международных перелетов.
- Стоимость питания в Оше (кроме завтраков).
- Медицинская страховка.

### Дополнительные услуги:

- Дополнительная ночь по прибытии или убытии в гостинице 3\*:
  - *одноместный номер* – 45 USD за номер в сутки,
  - *двухместный номер* – 55 USD за номер в сутки.

### Бонусы от компании:

- Сертификат, подтверждающий достижение определенной высоты над уровнем моря.

## Дополнительная информация:

- Все личные вещи и снаряжение во время трекинга к озеру Сары-Челек перевозятся на лошадях.**

Наши гости идут налегке, несут с собой только фотоаппарат, солнцезащитный крем и бутылку с водой. Перенос всего снаряжения, как общественного, так и личного (в том числе любых личных вещей) – это забота нашего персонала.

- Снаряжение для личного пользования предоставляется бесплатно.**

Мы предоставляем нашим гостям необходимое личное снаряжение в бесплатное пользование на весь тур:

- спальный мешок,
- телескопические палочки для ходьбы,
- накидка для защиты от дождя,
- налобный фонарик,
- туристический коврик (каремат),
- термос металлический,
- посуда.

- Обслуживающий персонал на маршруте к озеру Сары-Челек.**

В команду сопровождения входит гид, повар, помощники повара, официанты, посудомойщики и разнорабочие. Вся работа по установке и сборке лагеря, сервировке, приготовлению пищи и обслуживанию во время ее приема, мытью посуды, транспортировке личных вещей и общественного груза – ложится на их плечи.

- Питание во время трекинга к озеру Сары-Челек.**

На протяжении всего маршрута предусмотрено трехразовое горячее разнообразное питание, включая вегетарианское. Завтраки, обеды и ужины готовит наш повар и его помощники, в то время как гости наслаждаются видами и отдыхают. Вся необходимая посуда для приготовления пищи и столовые приборы для личного пользования предоставляются в полном объеме.

- Питание в юртовом лагере «Поляна Эдельвейсов» и лагере «Солнечный».**

В юртовом лагере «Поляна Эдельвейсов» и лагере «Солнечный» работают профессиональные повара, которые готовят изумительно вкусные, разнообразные и полезные блюда исключительно из свежих и натуральных продуктов.

Дневное меню включает в себя большое количество свежих фруктов и овощей, первые и вторые блюда национальной и европейской кухонь (предусмотрены также вегетарианские блюда и индивидуальное питание), десерты и сладости. У нас в рации всегда есть свежий хлеб, который мы ежедневно выпекаем прямо в лагере.

## Информация о размещении

Данный маршрут предполагает следующие типы размещения:

Расположение	Размещение
Горы Тянь-Шаня	Палаточный лагерь
Ош	Sunrise Osh Hotel 3* или подобная
Юртовый лагерь	«Стандарт» – размещение в кемпинговых палатках



<b>«Поляна эдельвейсов»</b>	<b>«Комфорт» – размещение в кыргызской юрте</b>
<b>Лагерь «Солнечный»</b>	Размещение в <b>кемпинговых палатках</b>

▪ **Палаточный лагерь на маршруте к озеру Сары-Челек.**

Размещение в палатках по 2 человека. Палатки рассчитаны на любые погодные условия, они ветроустойчивы и водонепроницаемы, а для комфортного проживания мы предоставляем туристические коврики и спальники. Палаточный лагерь оборудован палаткой-столовой, где устанавливаются столы и удобные раскладные стулья. Для приготовления пищи персонал использует газовые баллоны с походными газовыми горелками или дрова (собираются на маршруте). Палаточный лагерь оборудуется походными туалетами. На маршруте всегда имеются средства связи.

▪ **Гостиницы.**

Мы предлагаем размещение в небольших уютных отелях, зачастую оформленных в национальном стиле. Здесь сочетаются современный комфорт и уникальная культура гостеприимства.

▪ **Юртовый лагерь «Поляна Эдельвейсов»**

**Вариант «Стандарт»** – размещение в отапливаемых кемпинговых палатках по 1-2 человека. Каждая палатка оснащена электричеством, обогревателем, 2 кроватями, матрасами, одеялами, подушками, сменным постельным бельём (пододеяльники, наволочки, простыни) и 2 туристическими стульями в тамбуре.

**Вариант «Комфорт»** – размещение в комфортабельной юрте по 1-2-3 человека. В каждой юрте есть персональный санузел (душевая кабина, туалет, горячая/холодная вода, фен, полотенца, туалетно-косметические принадлежности), отопление, электричество, кровати, постельное бельё, шкаф, стол, кресла, электрический чайник, набор для приготовления чая и сладости,.

На территории юртового лагеря «Поляна Эдельвейсов» имеются душевые кабинки, сауна, умывальники, туалеты, пункт проката, сувенирный магазин, Wi-Fi, камера хранения, просторные отапливаемые юрты (столовые, для отдыха, для проведения мастер-классов), медпункт, волейбольная площадка. А главная изюминка юртового лагеря – это уютное кафе, где в любое время можно выпить чашечку вкуснейшего свежесваренного кофе с ароматной выпечкой или авторским десертом, согреться у необычной печки с кружкой горячего глинтвейна или горного чая, перекусить легким сэндвичем со стаканом свежевыжатого сока или провести приятный вечер с друзьями в баре. И все это с грандиозным видом на семитысячник сквозь большие панорамные окна.

▪ **Лагерь «Солнечный»**

Размещение в просторных кемпинговых палатках. Палатки оснащены деревянными настилами с теплоизоляцией, поролоновыми матрасами.

На территории лагеря «Солнечный» есть умывальники, туалеты, кемпинговый душ, Wi-Fi, камера хранения, отапливаемые юрты (столовые, кухня), медпункт.

## Необходимое снаряжение и одежда

**Рекомендуемое снаряжение и одежда:**

1	Небольшой рюкзак, с которым будет удобно совершать прогулки	18–30 л
2	Спортивная сумка на колесах + баул/герма (не обязателен, но удобен для того, чтобы довести вещи до лагеря «Поляна эдельвейсов» и поднять их на лошадях в лагерь «Солнечный»)	90–120 л + 65–80 л (баул/герма)

**Обувь**

1	Ботинки легкие треккинговые, фиксирующие щиколотку, с хорошими протекторами	GORE-TEX (Scarpa kailash GTX, Salomon Quest 4D GTX, The North Face Wreck Mid GTX или аналоги)
2	Легкие кроссовки	Во время стоянки / на смену треккинговым

		для лагеря «Солнечный»
3	Шлепанцы, сандалии или кроксы	Для перемещения по окрестностям лагеря

### Верхняя одежда

1	Куртка ветро- влагозащитная	Мембранная ткань / GORE-TEX (RedFox Vector GTX III или подобные)
2	Штаны ветро- влагозащитные	Мембранная ткань / GORE-TEX (RedFox Vector GTX III или подобные)
3	Куртка пуховая или с синтетическим утеплителем (желательно с капюшоном) типа PrimaLoft или ThermoBall и т.д.	В лагере «Солнечный» вечером может быть минусовая температура (BASK Valdez и т.д.)

### Одежда

1	Термобелье тонкое – для отвода влаги	
2	Флисовая кофта	
4	Рубашка х/б или спортивная с длинным рукавом, 1 шт.	По желанию
5	Футболки х/б и влаговыводящие, 2-3 шт.	
6	Штаны ходовые или х/б на вечер в лагере	
7	Шорты	
8	Носки высокие трекинговые, 2-3 пары	Тонкие и средние
9	Носки повседневные (х/б или трекинговые тонкие), 3-4 пары	
10	Носки для сна (шерстяные), 1 пара	
11	Шапка теплая (шерсть, флис)	Outdoor Research Windwarrior Hat, Outdoor Research Peruvian Hat или похожая
12	Кепка, панама от солнца с защитой шеи	Outdoor Research Sun Runner Cap, Outdoor Research Activeice Cap или похожая
13	Бафф – 2 шт, подшлемник или балаклава	Для защиты шеи от солнечных ожогов во время пребывания на леднике, в лагере «Солнечный»
14	Перчатки тонкие Fleece, Polartec, WindBloc и толстые с утеплителем (например, RedFox Ice).	

### Аксессуары

1	Плавки, купальник	Если позволит погода, можно искупаться в озерах возле Базового лагеря
2	Полотенце (длиной не более 1 м)	
3	Умывальные принадлежности	
4	Салфетки влажные	
5	Крем от солнца	40 SPF и выше
6	Губная помада защитная от солнца и ветра	
7	Очки солнцезащитные горные (не городские!)	Защита UV. Важно наличие боковой защиты от яркого света, отражающегося от снега на леднике (лагерь «Солнечный»)
8	Индивидуальные лекарства	
9	Бутылка для питьевой воды	

## Информация о транспорте

На данном маршруте используется следующий вид транспорта:

Группа	Наименование транспорта
96Группа 1–15 чел.	"Mercedes-Benz Sprinter"