

### Зимен курс

1. Белъо – брой комплекти според продължителността на курса, но задължително памучно.
2. Чорапи – топли термо/вълнени.
3. Обувки – зимни “туристически”. Важното е да са високи (да обхващат глезена), разтъпкани, да топлят и да не пускат вода.
4. Втори чифт удобни и леки обувки (маратонки) за хижата докато горните се сушат.
5. Шапка – зимна (да обхваща ушите) и шал.
6. Полар с дълъг ръкав – 2 бр.
7. Зимно яке и панталон тип ветровка, грейка или скиорско – леки, топли и непромокаеми.
8. Топли ръкавици – 2 чифта (скиорски и/или вълнени).
9. Долнище – поларен или памучен клин за под “ветровката” – 1 бр.
10. Слънчеви очила със защитен UV филтър
11. Защитен крем против слънчево изгаряне със защитен фактор над 20.
12. Шише за вода (най-малко литър) от пластмаса.
13. Термос за чай.
14. Кърпа, сапун и паста за зъби.
15. Тоалетна хартия - липсата и може да провали и най-сериозните експедиции.
16. Челник.
17. Вазелин за устни.

### Забранява се носенето на:

1. Алкохол
2. Наркотици (марихуаната е наркотик!) и други психоактивни вещества
3. Цигари

По възможност не носете скъпи бижута. Оставете в къщи скъпите тоалети – те няма да са ви удобни и съществува голям риск за тях.

Този списък е направен, за да ви информира и подготви относно мястото, в което ще се намирате и вашето уютно и безопасно прекарване там.

Препоръчително е да не се носят много неща извън предоставения списък. Не забравяйте, че ще трябва да носите раницата си на гръб!!!