****

**Одежда и экипировка:**

Примите во внимание, что колебания температур может зависеть от высоты над уровнем моря или местности. Летом, если в Бишкеке температура воздуха достигает +40 градусов по Цельсию, в горах она может опуститься до +5-10 градусов (озеро Сон Куль). В горах, будьте готовы к резким изменениям погоды в случае осадков.

**Список необходимого снаряжения для конного тура**:

**Обязательно:**

* Водонепроницаемые треккинговые ботинки с высоким берцем
* Водонепроницаемые штаны для верховой езды
* Водонепроницаемая куртка или дождевик
* Шляпа от солнца или кепка с полями для ушей и шеи
* Шлем
* Рюкзак от 30 до 40 литров с чехлом от дождя
* Теплая шапка
* Спальный мешок (комфорт -5 ° C)
* Базовая аптечка первой помощи, включающая в себя: антисептический и антигистаминный крем, таблетки от горла, от диареи (Имодиум), обезболивающие, пластыри и блистеры, средство от насекомых и соль для регидратации
* Солнцезащитный крем
* Флисовая куртка или теплый джемпер
* Солнцезащитные очки хорошего качества
* Теплые перчатки
* Брюки для верховой езды
* Бутылки с водой 1 литр (х2) (мы рекомендуем повторно наполнять бутылки с водой, а не одноразовые пластиковые)
* Таблетки для очистки воды
* Набор влагостойких сумок для транспортировки ваших вещей (ноутбуков, телефонов итд) во время конного тура
* Гигиеническая помада
* Фонарик и запасные батарейки

**По желанию:**

* 1 пара макассин или пара ботинок для прогулок по городу
* Носки (1 пара на 2–3 дня похода).
* 1 пара водонепроницаемых наштанников (чапы)
* Шарф, чтобы покрывать голову при посещении мечетей и церквей
* Термо белье (2 кофты с коротким рукавом, и 2 с длинным)
* Шорты и / или купальники (лагеря возле озер, горячих источников или рек)
* Бафф / шарф (для защиты от пыли и холода)
* Принадлежности для умывания и туалетные принадлежности
* Антибактериальный лосьон для рук
* Маленькое полотенце (быстро сохнущий материал)
* Подкладка для спального мешка (опция)
* Крем или лосьон от комаров хорошего качества (уточните про комаров перед походом)
* Перочинный нож (не забудьте упаковать острые предметы перед тем, как класть в сумку)
* Джентельменский набор (рем комплект)- (игла, нить, клейкая лента)
* Многоразовая тканевая сумка для покупок (во избежание использования пластиковых пакетов)
* Беруши от речных шумов, храпа соседа (по желанию)
* Туалетная бумага + зажигалка, чтобы сжечь ее