

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Треккинг в Архызе»

**Место:** Россия и СНГ, Кавказ

---

## Одежда и обувь

Штаны ходовые – лёгкие, можно с отстёгивающимися штанинами (тогда не нужны шорты). Лучше всего синтетика или смесовая ткань, она лёгкая и быстро сохнет, в отличие от хлопка. В этих же штанах можно ехать в поезде/лететь на самолёте. Джинсы брать не надо, это лишний вес

Шорты – лёгкие, не джинсовые

Футболки 3 шт. – 1 синтетика (термофутболка) и 2 х/б

Рубашка с длинным рукавом лёгкая – для защиты от солнца. Пригодится летом, а также тем, кто легко обгорает

Тёплый свитер или флиски (кофта из флиса или полартека) – обязательно с горлом

Купальник или плавки

Куртка-ветровка – лёгкая непродуваемая ветром куртка, с капюшоном. Если куртка достаточно хороша для того, чтобы выдержать многочасовой дождь – дополнительно дождевик можно не брать

Плащ-дождевик – обязательно! Дождевик должен быть прочный, не из тонкого полиэтилена

Головной убор от солнца

Сменное нижнее бельё – удобное, не стесняющее движений. 3-5 комплектов

Носки тёплые (термоноски, шерстяные и/или трекинговые) 2 пары

Носки х/б 3-5 пар

Дождевые штаны – по желанию, пригодятся в дождь

Шапочка, шарф, перчатки – всё тонкое, флисовое. Для межсезонья

Ботинки – крепкие, плотно фиксирующие голеностоп, на твёрдой рифлёной подошве. Ботинки должны быть разношенные, удобные, нигде не жать и не тереть. В новой обуви идти в поход нельзя, её надо

носить в городе в течение недели до похода. В несложные походы вместо ботинок можно взять

трекинговые кроссовки (требования те же, что к ботинкам). По виду они – нечто среднее между

кроссовками и ботинками. Тряпочные кроссовки, беговые кроссовки, с сеточками или мягкие не подойдут!

Сандалии на липучках (туристические)

## Прочие вещи и снаряжение

Паспорт – тот, на который куплен билет.

Полис ОМС – обязательно! Он действует на всей территории России. Можно оформить дополнительную страховку от травм. При оформлении страховки обязательно сообщите страховой компании, что вы едете в активный или даже экстремальный тур, будете ходить по горам. Если этого не указать – любое происшествие в горах или на природе оплачиваться страховой компанией не будет

Личная аптечка – привычные лекарства лично для вас, эластичный бинт 2 шт. На группу будет общая аптечка с медикаментами

Крем от загара.

Гигиеническая помада

Полотенце – небольшое, лучше всего из ткани «микрофибра»: хорошо впитывает, быстро сохнет

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

Туалетные принадлежности

Рюкзачок для радиалок (15-30 л.) – он может быть совсем лёгкий, тряпочный. В рюкзачок должны влезть: дождевик, фотоаппарат, бутылка с водой, шоколадка, флиски

Сидушка (пенка для сидения, «подпопник») – для сидения на земле, а также на всём холодном, мокром, грязном

Треккиговые палки (достаточно 1 шт.) – по желанию. Позволяют снять часть нагрузки с ног, облегчают передвижение, а также подъёмы и спуски. Палка должна быть регулируемая по высоте, с крепкими зажимами. Лыжные нетелескопические палки не брать ни в коем случае! Проверьте длину палки: угол в локте должен быть примерно 90 градусов

Фотоаппарат – по желанию, обязательно продумать защиту на случай дождя

Зарядные устройства для фотоаппарата и мобильного телефона

Очки солнечные

Фляга 0,5-1л

Средство от комаров, средство от клещей – с учётом сезона, региона и необходимости

При сборах обязательно учитывайте, в какое время проводится поход (май холоднее июля!).

Рекомендуем посмотреть прогноз погоды за 1-2 дня до отъезда.

Возможны изменения в программе в зависимости от погоды, подготовки группы или других рациональных факторов.

Компания всегда подбирается весёлая, активная. В группе обычно присутствуют участники самых разных возрастов, но большинство участников в возрасте от 18 до 35 лет. Но это, конечно, не ограничение, и мы всегда рады как более молодым, так и более взрослым туристам.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru