

СНАРЯЖЕНИЕ

Тип: «Треккинг в Приэльбрусье Впоход»

Место: Россия и СНГ, Кавказ

Одежда и обувь

Анорак (ветро- влагозащитная куртка) + непромокаемые штаны (обязательно!)

Штаны ходовые – из лёгкой х/б или синтетической ткани

Штаны флисовые или спортивные – удобные, ходить на турбазе

Футболки 2 шт. – 1 синтетика (термофутболка) и 1 х/б. Для ходьбы лучше синтетика: она меньше мокнет, легко стирается и быстро сохнет.

Тёплый свитер, а лучше флиски (кофта из флиса или полартека) – обязательно с горлом.

Купальник или плавки – для купания или бани.

Сменное нижнее бельё – удобное, не стесняющее движений. 2-3 комплекта.

Носки: шерстяные 1 пара, теплые трекинговые или из полартека - 1 пара, х/б - 2 пары

Теплое термобельё или флисовая кофта + флисовые штаны

Теплая шапка, шарф, перчатки или варежки

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. Размер обуви должен позволять надеть теплые носки!!

Кроссовки – ходить на турбазе

Снаряжение и документы

Рюкзак или сумка для своих вещей – такая, чтобы всё влезло.

Рюкзачок для прогулок (15-30 л.) – удобный, с ним ходить целый день.

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

Трекинговые палки – по желанию, но крайне рекомендуются, причем со специальными широкими снежными кольцами, чтобы палки не проваливались в снег.

Фонарик – налобный, с новыми батарейками и комплектом запасных батареек, которые нужно брать с собой на выход.

Фотоаппарат – по желанию, обязательно продумать защиту на случай осадков.

Зарядные устройства для фотоаппарата и мобильного телефона или комплект аккумуляторов

Очки солнечные или горнолыжная маска – обязательно с фактором защиты (снег очень слепит глаза)!

Гамаша или бахилы – для защиты обуви от намочения, грязи, снега. Нужны только в мае и в июне!

Термос – на радиальные выходы (0,5-0,7 л.)

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 или находиться на природе. Если этого не указать – любое происшествие в горах или на природе оплачиваться страховой компанией не будет.

Герметичная упаковка для документов – можно купить, а можно взять плотный п/э пакет на застёжке, по

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

размеру паспорта.

Другое

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

Крем от загара – фактор защиты не менее 30, в горах солнце очень активное! Не смотрите что зима, в ясный солнечный день все, что торчит из-под шапки и очков обязательно сгорит без дополнительной защиты!

Гигиеническая помада – от обветривания губ и от солнца.

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

Туалетные принадлежности – всё в маленьких тюбиках и упаковках, банные принадлежности (шапочка, пластиковые тапки, простынка).

Любимая книжка (не очень толстая) или электронная книга.

Любимая настольная игра (если вы знаете правила и готовы обучить других :))

Электрическая сушилка для обуви – с сезоном не угадаешь, но в дождливый сезон участники жалели, что у них не было сушилки. Если позволяет место в сумке – можно взять.

Фен – если без него не обойтись, и место позволяет.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru