
Палатка
Рюкзак / сумка / чемодан для вещей
Спальник (температура комфорта 0...-5С).
Температура воздуха ночью в палатке +4...+9С.
Каремат
Подпопник
Шапка
Кепка / панамка
Куртка. Температура воздуха рано утром и поздно вечером +8...+12С.
Флиски
Футболка
Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шеи.
Ходовые брюки
Нижнее белье
Носки
Треккинг-обувь / две пары кроссовок
Обувь для ходьбы в лагере. Утром и вечером в лагере влажная от росы трава. Рекомендуем иметь закрытую обувь, например, калоши
Купальник
Для девушек по желанию: платье для фотосессии на фоне гор =))
Непромокаемая одежда или дождевик
Трекинговые палки. Палки значительно снижают нагрузку на колени. Физически крепким и здоровым туристам мы рекомендуем иметь с собой палки. Туристам, у которых есть проблемы с коленями, суставами и лишним весом, трекинговые палки иметь **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.
Паспорт / свидетельство о рождении ребенка. Обязательно иметь оригинал документов (не копию).
Фотоаппарат, видеокамера
Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, бритва, полотенце)
Расческа
Солнцезащитные очки
Пластиковая бутылка 0,5 л (для питьевой воды на маршруте)
Туалетная бумага
Тарелка, кружка, ложка.
Тарелка и кружка должны быть не бьющимися (пластиковыми или железными).
Фонарик
Влажные салфетки
Нитка, иголка
Рюкзак для прогулок (объем 20-25 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста, а также

общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм).
Портативное зарядное устройство Power Bank для подзарядки мобильного телефона (не обязательно)
Солнцезащитный крем, гигиеническая помада
Защитный крем от укусов насекомых. По вечерам могут быть комары.
Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru