СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «Гуамская кругосветка, активный новогодний тур.»

Место: Россия и СНГ, Кавказ

Список личного снаряжения.
При сборах обязательно учитывайте, в какое время проводится экскурсионная программа (декабрь холоднее октября!), какие ожидаются ночные температуры
Рекомендуется посмотреть прогноз погоды за 1-2 дня до отъезда.
Документы
1. Паспорт – тот, на который куплен билет.
2. 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.
Снаряжение для программы «Экстрим»:
1. Рюкзачок для радиалок (15-30 л.) – он может быть совсем лёгкий, тряпочный. В рюкзачок должны влезть: сандалии, дождевик, фотоаппарат, бутылка с водой, ланч-бокс с перекусом, (флиска для холодных месяцев), каска.
2. Сидушка (пенка для сидения, «подпопник») – для сидения на земле, а также на всём холодном, мокром, грязном.
3. Трекинговые палки – лишними не будут! Позволяют снять часть нагрузки с ног, облегчают передвижение, а также подъёмы и спуски, особенно трекинг по Лаго-Накскому хребту.
4. Гамаши – по желанию. Помогут сохранить обувь сухой в дождь или защитят от грязи.
5. Кружка – пластик или сталь, не керамика/стекло. (для чая, кофе во время обеда)
6. Фотоаппарат – по желанию, обязательно продумать защиту на случай дождя.
7. Очки солнечные – обычные городские, по желанию.
8. Фляга для воды либо же Бутылка пластиковая 0,5-1 л. – в качестве фляги для воды.
9. Средство от комаров, средство от клещей – с учётом сезона.
Одежда
1. 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.
2. Футболки – синтетика (термофутболка) и х/б. Для ходьбы лучше термофутболка: она меньше мокнет, легко стирается и быстро сохнет.
3. Рубашка или лонгслив с длинным рукавом лёгкая, – для защиты от кустов, крапивы, борщевика, ажины, солнца, для тех, кто легко обгорает.
4. Тёплый свитер или флиска (кофта из флиса или полартека) – обязательно с горлом (для весны, осени, зимы, в любом случае всегда можно оставить в номере.)
5. Купальник или плавки – для речек, озёр, бани, геотермальных источников.
6. Куртка-ветровка – лёгкая непродуваемая ветром куртка, с капюшоном. Если куртка достаточно хороша для того, чтобы выдержать многочасовой дождь – дополнительно дождевик можно не брать.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

7. Плащ-дождевик – обязательно! Дождевик должен быть прочный, не из тонкого полиэтилена. Он останется на первых же кустах. Нужен действительно хороший дождевик, к дождю быть готовыми всегда! Бывают дождевики-пончо, но будете в нём путаться, т.к. на вас маленький рюкзачок.
8. Головной убор (панама, бандана, кепка) – светлый, для защиты от солнца. Лучше всего панама, защищает от солнца шею, если непромокаемая, то и дождь нипочём.
9. Сменное нижнее бельё – удобное, не стесняющее движений. 3-5 комплектов.
10. Носки тёплые (термоноски, шерстяные и/или трекинговые).
11. Носки х/б 3-5 пар.
12. Неопреновые носки можно толщиной до 5 мм (есть в Декатлоне, и магазинах для сплавов). Маршруты по р. Куба и проходитт по руслу реки (идти нужно будет по воде зимой). В этих носках ваша нога будет согрета неопреном.
13. Дождевые штаны – по желанию, пригодятся в дождь.
14. Шапочка, перчатки – всё тонкое, флисовое. Для апреля, октября, ноября, декабря, января, февраля, марта
15. Одежда для города или курорта – минимум и по сезону. Например: одно платье, чистая футболка и шорты, и т. п. С целью минимизации вещей, в чём-то из перечисленного можно ехать в поезде (лететь на самолёте),
Обувь
1. Ботинки (для зимы, ранней весны и поздней осени обязательны!!!) – крепкие, плотно фиксирующие голеностоп, на твёрдой рифлёной подошве. Ботинки должны быть разношенные, удобные, нигде не жать и не тереть. В новой обуви идти нельзя, её надо носить в городе в течение недели до экскурсионных программ. В тёплое время года можно зять 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! Отнеситесь к выбору обуви серьёзно!
2. Сандалии на липучках (туристические) – с учётом сезона!, такие, которые не жалко промочить, для бродов и русел рек. В них можно ходить в поезде и в цивилизации. Заменимы на лёгкие удобные кроссовки. Также удобно использовать на бассейнах с геотермальными источниками, чтобы не ходить босиком по бетону.
Категорически запрещено выходить на экскурсионную программу в тапочках, сланцах!!!
3. Тапочки для бассейна, чтобы не ходить по мокрому бетону, плитке босиком.
Гигиена
1. Личная аптечка – привычные лекарства лично для вас, эластичный бинт 2 шт. На группу будет общая аптечка с медикаментами.
2. Крем от загара – маленький тюбик. Если идёте компанией, можно взять один на всех.
3. Гигиеническая помада – от обветривания губ и от солнца.
4. Туалетные принадлежности – всё в маленьких тюбиках и упаковках. Зубная паста и щётка, маленькое мыло, шампунь в разовых пакетиках, маленький дезодорант, туалетная бумага, средства гигиены для женщин, бритвенный станок, мочалка, влажные салфетки…
Большую часть снаряжения из списка можно купить в магазинах «Декатлон», они есть в Москве и Санкт-Петербурге, Краснодаре и в других крупных городах.
Хороших вам сборов!