

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Активный тур  
«Путешествие в  
Дагестан»»

**Место:** Россия и СНГ,  
Дагестан

---

От качества и надежности экипировки и снаряжения зависит наша с вами уверенность и комфорт при различных погодных условиях и ситуациях походной жизни.

Основное снаряжение:

Небольшой рюкзак – 20-35 л, для однодневных пеших походов, радиальных выходов;  
Сидушка - при необходимости предоставим;  
Очки - для защиты от солнца;  
Треккинговые палки – при необходимости предоставим;  
Треккинговая обувь - удобные ботинки или кроссовки для длительных пеших прогулок;  
Сменная обувь – шлепки или сандалии для турбазы;  
Фонарик – особенно удобен налобный.

Одежда – список самого необходимого, что обычно берут в тур:

Куртка утепленная с капюшоном, температурный режим до 0 градусов;  
Флисовая кофта или джемпер;  
Куртка легкая ветрозащитная;  
Штаны удобные для походов;  
Носки 2-3 пары;  
Шапка, кепка или бафф;  
Одежда для гостиницы (для сна).

Предметы личной гигиены:

Зубная паста и щетка, мыло твердое или маленький флакон жидкого, шампунь;  
Туалетная бумага, гигиенические салфетки;  
Гигиеническая губная помада (пригодится даже мужчинам);  
Полотенце.

Другое:

Посуда пластиковая термостойкая или металлическая – кружка, ложка, миска. Никакого стекла!  
Аптечка – у инструктора всегда есть с собой групповая аптечка, но обязательно возьмите с собой лекарственные препараты с учетом личных особенностей организма, 2 эластичных бинта, ацикловир, капли от насморка, таблетки от горла и кашля, средства от хронических заболеваний;  
Термос (0,5 - 1 л);  
Солнцезащитный крем от 50SPF;  
Сумка для денег и документов.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru