

---

**Рекомендуемое личное снаряжение****Снаряжение и аксессуары:**

Рюкзак для женщин не менее объёмом 70-80 л, для мужчин 80-90 л.;

Коврик полиуретановый;

Полиэтиленовый мешок или гермомешок (вставляется внутрь рюкзака, для защиты от влаги);

Фонарь налобный;

Очки солнцезащитные;

Спальник — температурный режим в зависимости от времени года и места путешествия ;

Ложка, кружка, ножик;

Накидка от дождя — только для маршрутов, где температура держится выше нуля;

Спички, запаянные в полиэтилен или пластмассовую упаковку или зажигалку.

Индивидуальная аптечка (с необходимым набором личных и специфических медикаментов не более 200гр. по весу);

Фотоаппарат;

Термос или пластиковая бутылка;

Иметь защитные средства от укусов кровососущих насекомых на маршрутах (в основном на маршрутах, где температура не опускается ниже нуля);

Средства от загара (обязательно в горах и путешествиях на воде)

**Одежда, обувь и т.п**

Нижнее белье — не менее 2-3 комплекта ;

Термобелье (комплект, в зависимости от времени года. Кофта + трико) — 1-2 шт;

Брюки легкие, спортивные, для ежедневной носки, в зависимости от времени года ;

Кофта, флиски или т.п 1-2 шт. (желательно из современных материалов);

Штормовой костюм - куртка + брюки. Наличие обязательно (Летом — защита от ветра и дождя. Куртка - лучше утепленная с капюшоном (в соответствии с временем года. Как правило в горах и на Байкале должна быть обязательна в наличии. Брюки - защита от ветра, влаги. В холодное время года — можно использовать горнолыжный костюм или т.п. в зависимости от климатических условий);

Носки простые (или трекинговые) — 2-4 пары;

Носки шерстяные (трекинговые, утепленные) — не менее 2 пары;

Обувь 2 пары (для лета — трекинговые ботинки и кроссовки на толстой подошве или кроссовки + резиновые сапоги с вкладышем и теплой стелькой (рекомендуем для водных маршрутов по Байкалу). Для сплавов по горным рекам, желательно одежда из неопрена (можно взять в прокат)); Для зимы - обязательно две пары утепленных ботинок или рассчитанных на те температурные условия, куда Вы выбрали маршрут; для восхождений - горные ботинки для восхождений + трекинговые ботинки. Легкие тапки по желанию (для переездов, баз отдыха, в поездах и т.п)

Трекинговые палки — рекомендуем только на пешие маршруты, в комбинированных на усмотрение участников.

Примечание: Днем в горах, солнце активно и возможно таяние снегов, поэтому обувь должна иметь

хорошие водоотталкивающие свойства. (Резиновые сапоги (дополнительно к ботинкам) – на усмотрение участников)

Шапочка теплая спортивная — 2 шт (летом кепка с козырьком + шапочка);

Средства личной гигиены (зубная щетка и паста, туалетная бумага и др.);

Перчатки летом – простые 2 пары. Зимой и на восхождения – утепленные перчатки – 1 пара и очень теплые рукавицы – 1 пара;

Важно! Обязательно иметь на всем маршруте следующие документы – паспорт, полис обязательного медицинского страхования, ребенку – свидетельство о рождении.

Требование к набору «личных вещей» — ничего лишнего и тяжелого, так как, кроме них придется нести продукты питания (примерно 600 -800гр. в день на человека) на весь маршрут и групповое снаряжение (палатки, топоры, котлы и т.п..

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru