

**1. Снаряжение:**

Рюкзак на 25-40 литров для выходов

Спальный мешок с температурой комфорта (t comf.) в диапазоне 0 — +5 гр. (можно арендовать)

Треккинговые палки (можно арендовать)

**2. Личные вещи:****а) Одежда:**

Командоры славятся своей непредсказуемой погодой, поэтому выбирать одежду нужно очень внимательно. Высокая влажность и сильные ветра — вот с чем придётся столкнуться, находясь на палубе яхты. Возьмите побольше тёплых вещей. Высокая влажность не даст вашей хлопчатобумажной одежде высохнуть, поэтому выбирайте синтетические материалы.

Тёплая куртка с капюшоном (желательно на синтетическом утеплителе)

Шапка

Треккинговые штаны

Непромокаемые штаны (не критично, но при высокой влажности в них будет комфортнее)

Куртка непродуваемая и непромокаемая (желательно мембрана, может подойти пончо)

Флисовая кофта или свитер с высоким горлом

Комплект термобелья (верх и низ, желательно с содержанием шерсти)

Футболки (3 шт., желательно из синтетических материалов)

Шерстяные носки (1 пара)

Треккинговые носки (2 пары минимум)

Нижнее бельё

Головной убор от солнца (подойдёт buff)

Комплект одежды для сна (комплект тонкого термобелья)

**б) Обувь:**

Треккинговые ботинки (высокие, с поддержкой голеностопа и нескользкой подошвой)

Сменная обувь на яхте и в лагере (подойдут сандалии типа Crocs, специальная яхтенная обувь из неопрена или кроссовки)

Сапоги (сапоги из ЭВА, либо болотники)

**в) Важные мелочи:**

Купальник или плавки

Туристическое полотенце (подойдет любое, но из микрофибры сохнет быстрее)

Предметы личной гигиены

Солнцезащитный крем

Налобный фонарик

Солнцезащитные очки

Сидушка туристическая (хоба)  
Индивидуальная аптечка

8 (499) 110-40-13  
[info@pro-adventure.ru](mailto:info@pro-adventure.ru)