

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Треккинг в Сибирь. Путешествие в Ергаки»

**Место:** Россия и СНГ, Сибирь

---

Палатка

Рюкзак / сумка / чемодан для вещей

Спальник (температура комфорта 0...-5С).

Температура воздуха ночью в палатке +4...+9С.

Каремат

Подпопник

Шапка, перчатки

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

Треккинговая обувь

Резиновые сапоги

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**.

При необходимости, клуб предоставляет трекинговые палки в прокат.

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

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

Нитка, иголка

Рюкзак для прогулок (объем 15-20 литров)

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](mailto:info@pro-adventure.ru)