СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «Поход к Шавлинским озерам и сплав по Средней Катуни»

Место: Россия и СНГ, Алтай

Снаряжение и документы
Паспорт и полис ОМС
Рюкзак с широкими лямками и мягкой спинкой, 70-90 литров.
Маленький фонарик (налобный)
Небольшая фляга для воды. Можно использовать пластиковую бутылку емкостью 0,5 л
Фотоаппарат или видеокамера (по желанию) с гермоупаковкой
Сидение туристическое (хоба)
Желательно иметь личный спальник , рассчитанный на температуру до 0 С

Одежда и обувь
Удобная одежда для рафтинга: легкие брюки, которые надеваются поверх гидрокостюма или брызгозащитные брюки, рубашка или футболка с длинным рукавом, брызгозащитная куртка.
Удобная одежда для конных переездов и пеших радиальных переходов – спортивные брюки, не сковывающие движения, сделанные из легкого быстросохнущего материала.
Комплект одежды для отдыха в лагере – брюки, рубашка, шорты, футболка
Теплый свитер
Теплая куртка (синтепоновая или пуховая)
Теплая шапочка (флисовая или шерстяная)
Кепка или панама
Перчатки (подойдут даже простые хлопчатобумажные)
Носки – 2-3 пары хлопчатобумажных или льняных, 2 пары шерстяных
Непромокаемый плащ или костюм, выдерживающие сильный дождь
Купальный костюм
Походная обувь для пеших переходов лучше всего подойдут кроссовки или трекинговые ботинки с фиксацией голеностопного сустава. Избегайте новой не разношенной обуви.
Сменная обувь для отдыха в лагере (кроссовки, сланцы)

Средства защиты и гигиены
Туалетные и гигиенические принадлежности. В том числе гигиеническую губную помаду и крем от солнца с высоким фактором защиты
Солнцезащитные очки, защищающие глаза от ультрафиолетовых лучей в горах
Индивидуальные лекарственные средства
Эластичные наколенники или 2 эластичных бинта для фиксирования коленных суставов
Полиэтиленовые мешки (по типу мусорных) или пакеты для дополнительной герметизации личных вещей.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru