

СНАРЯЖЕНИЕ

Тип: «Ликийская тропа: поход, каньонинг, море, экскурсии»

Место: Европа, Турция

Одежда и обувь

Непромокаемая куртка или дождевик (идеальный вариант - куртка с мембраной)

Флисовая кофта или свитер (полар-тэк)

Походные штаны с ремнем и подсумком для документов и денег

Треккингсовая обувь

Тапочки (ЭВА, для отдыха на стоянках)

Носки (спортивные 2 пары, х/б 1 пара)

Шорты (не джинс)

Нижнее белье (3 трусов, спортивный топ для женщин)

Футболка (синтетика - 2 шт, х/б - 2 шт)

Головной убор шапка (от ветра), панама или БАФ (от солнца)

Перчатки (по желанию, тонкие)

Одежда для купания в море

Треккингсовая обувь - ботинки или высокие кроссовки, с высокой по щиколоткой, со шнуровкой, быстро сохнущие на костре и с не скользящей подошвой для пересеченной местности. Перед походом обязательно разносить и обработать влагостойким составом.

Снаряжение

Походный рюкзак 60-80 литров

Спальный мешок (комфорт от +10 до -5 градусов)

Пенополиуретановый коврик

КЛМН — кружка, ложка, миска, нож

Налобный фонарик

Фото и видеоаппаратура (запасные батарейки)

Документы

Карту (В Турции распространен Дениз-Банк, это практически филиал СберБанка. Выдают деньги практически без комиссии. Удобнее всего снимать деньги с карточки сразу в лирах)

Наличие поясного ремня обязательно, желательно с накидкой от дождя. Собственный вес рюкзака не должен превышать 3 килограмм, лучше меньше. Рамная-металлическая конструкция поддержки спины необходима, если только у вас проблемы с позвоночником или планируется восхождение. Перед походом проверить целостность всей фурнитуры рюкзака. Для женщин рюкзак будет весит около 10 кг. Для мужчин до 12 кг. Вес рюкзака складывается из личного и общественного снаряжения (вещи, спальник, часть палатки) плюс продукты питания.

Средства защиты и гигиены

Крем от загара (не путать с кремом ДЛЯ загара, фактор защиты 20 и более)

Пластырь бактерицидный

Пластырь мозольный (моток)

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

Помада гигиеническая (от обветривания)
Лекарства от своих заболеваний (если такие имеются)

8 (499) 110-40-13
info@pro-adventure.ru