

СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «Лыжный поход к
Ключевской сопке»

Место: Россия и СНГ,
Камчатка

1. Туристическое снаряжение:

- Рюкзак штурмовой на 90—120 л
- Коврик пенополиуретановый
- Спальник на -20—35°C + вкладыш в спальник (по желанию)
- Конденсатник на спальник (по желанию)
- Фонарь налобный + запас батареек
- Личная посуда (КЛМН — кружка, ложка, миска, нож)
- Термос (на 1 литр)
- Сидушка (хоба)

2. Специальное снаряжение:

- Палки треккинговые (с широкими кольцами для снега)
- Очки солнцезащитные
- Горнолыжная маска
- Туристические лыжи или лыжи для скитур (с которыми вы уже ходили ранее)
- Сани-волокуши (по желанию)
- Кошки
- Ледоруб

3. Личные вещи:

а) одежда:

- Комплект термобелья
- Куртка пуховая на -25°C
- Куртка ходовая на -5°C
- Куртка и штаны ветрозащитные (гортекс, капрон)
- Кофта и штаны флисовые
- Теплые штаны-самосбросы (по желанию)
- Брюки треккинговые
- Носки треккинговые с содержанием шерсти (минимум 30%) — 3 комплекта
- Носки треккинговые тонкие — 2 комплекта
- Ходовые флисовые перчатки
- Перчатки до -15°C
- Рукавицы теплые
- Шапка флисовая
- Бафф или балаклава
- Фонарики (гетры/гамаша)

б) Обувь:

- Теплая зимняя обувь под ваши лыжные крепления (скитурные ботинки, альпинистские ботинки, теплые

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

лыжные ботинки и т.д.)

- Сменная обувь для лагеря (по желанию)

в) Гигиена и медицина:

- Туалетная бумага

- Влажные салфетки

- Крем от загара + крем (помада) для губ солнцезащитный

- Зубная щетка, зубная паста (маленький тюбик или один на двоих-троих для экономии веса), жевательная

- резинка (не всегда получается почистить зубы, особенно в снежно-ледовой зоне, и жевательная резинка

в- этом случае будет кстати)

- Мыло — небольшой кусок

- Личная аптечка

Страховка и медицина:

- аптечка с базовыми лекарствами будет у гида

- если у вас есть какие-то специфичные заболевания, обязательно взять лекарства с собой!

- рекомендуется иметь небольшую личную аптеку, в которой могут быть: бинты (2 шт.), лейкопластырь широкий, анальгетики (Анальгин, Найз, Цитрамон), сосательные таблетки от простуды (Стрепсилс и т.п.), витамины (аскорбиновая кислота)

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru