

СНАРЯЖЕНИЕ

Тип: «МЕГАтур
Ингушетия и Грозный»

Место: Россия и СНГ,
Кавказ

Кепка / панамка

Куртка. Температура воздуха летом рано утром и поздно вечером +8...+12С, осенью +3...+8С.

Флиски. Осенью рекомендуем брать 2 флиски: одна - для ходьбы на маршруте (достаточно быстро она приобретает походный запах), вторая чистая и свежая флиска - для ходьбы в гостинице.

Футболка

Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шеи.

Бафф. Защищает шею от обгорания, можно использовать как головной убор.

Ходовые брюки

Нижнее белье

Носки

Треккинг-обувь

Шлепки (для ходьбы в гостинице)

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 и зарядное. В нескольких ущельях по маршруту, которые входят в пограничную зону, запрещено использовать для съемок квадрокоптер.

Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, бритва)

Расческа

Солнцезащитные очки

Пластиковая бутылка 0,5 л (для питьевой воды на маршруте)

Туалетная бумага (пригодится днём, на маршруте)

Кружка, ложка, нож. На обеде в горах инструктор делает чай, туристы берут с собой кружки. Необходимо иметь не бьющуюся кружку (пластиковую или железную).

Влажные салфетки

Нитка, иглолка

Рюкзак для прогулок (объем 20-25 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста (флиска, дождевик, бутылка с водой и т. д.), а также общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм).

Подпопник

Сушилки для обуви

Солнцезащитный крем, гигиеническая помада

Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

Шапка, перчатки (для поездок в сентябре, октябре)

Термос объем 0,5-0,75 л (для поездок в сентябре, октябре)

Фонарик (для поездок в сентябре, октябре). Световой день осенью становится короче, поэтому иногда вечером на маршруте может пригодиться фонарик.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru