

**Одежда и обувь**

Одежда и обувь для лагеря: брюки, рубашка, шорты, футболка, легкие кроссовки/кеды/сланцы

Свитер шерстяной/толстовка

Куртка из синтепона

Теплая шапка

Шерстяные носки (2 пары)

Головной убор (кепка/бандана/панам)

Перчатки (можно простые х/б)

Носки (2-3 пары х/б)

Купальный костюм

Спортивные брюки

Рубашка или футболка с длинным рукавом

Сменные футболки с коротким рукавом

Кроссовки или трекинговые ботинки для радиальных выходов (удобные, разношенные)

Брызгозащитный плащ или костюм, выдерживающие не сильный дождь

Термобелье (для плохой погоды, для сна в палатке или под гидрокостюм)

Кеды, кроссовки (на размер больше под гидроноски) или спец. обувь для сплава

Для конных походов желательно взять сапоги, которые могут быть кожаными, резиновыми, кирзовыми, главное чтобы они не промокали и закрывали голенище от натирания об стременную ремень (путлице) или высокие ботинки (берцы). Но предпочтительнее все-таки резиновые сапоги, поскольку они не промокают снаружи, а если вода попала внутрь, их довольно просто высушить у костра, при этом они не деформируются, если соблюдать небольшие правила сушки.

**Снаряжение и личные вещи**

Рюкзак/чемодан/дорожная сумка (для перевозки вещей выдаются драйбеги/арчимачи)

Маленький фонарик (налобный)

Фотоаппарат или видеокамера (по желанию) с гермоупаковкой + зарядное устройство

Сидение туристическое (хоба)

Личная посуда (тарелка, ложка, кружка)

Небольшая фляга для воды (подойдет пластиковая бутылка 0,5 л., но лучше фляжка)

Для удобства упаковки и дополнительной брызгозащиты рекомендуем иметь полиэтиленовые мешочки.

Для дополнительной брызгозащиты вещей и защиты от попадания грязи в арчимачах рекомендуем иметь плотные полиэтиленовые пакеты объемом 160-180 литров в количестве 4 штук

**Средства защиты и гигиены**

Туалетные и гигиенические принадлежности

Солнцезащитный крем (UF 40-50)

Солнцезащитные очки

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

Личная аптечка  
Гигиеническая губная помада

8 (499) 110-40-13  
[info@pro-adventure.ru](mailto:info@pro-adventure.ru)