

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Зимняя экспедиция к горе Воттоваара, 3 дня»

**Место:** Россия и СНГ, Карелия

## Одежда и обувь

Термобельё (штаны и кофта).

Удобная тёплая спортивная одежда. Оптимальный вариант – костюм для сноуборда или горных лыж.

Рекомендуем не приезжать в джинсах, т.к. они сковывают движения и не греют.

Флисовая кофта или свитер.

На ногах должны быть носки (тонкие х/б + обязательно тёплые шерстяные вязаные носки).

Перчатки и шапка.

Для сна/базы: комплект запасного нижнего белья, удобные шорты/спортивные штаны и футболка, тапочки или тёплые носки.

Купальник, сланцы/сандалии спортивные тем, кто идет в баню

Удобная тёплая обувь БЕЗ каблуков

На время снегоходного маршрута турфирма предоставляет: утеплённые ботинки, снегоходный комбинезон, перчатки, подшлемник, шлем. Комбинезон надевается сверху на вашу одежду. Если нет сильных морозов, то комбинезон можно надеть на термобельё + спортивные штаны и флисовая кофта/свитер.

## Другое снаряжение

Рюкзак или дорожная сумка. Крайне нежелательно привозить вещи в чемодане, т.к. он не влезает в багажник снегохода и неудобен в транспортировке.

Средства личной гигиены (на базах отдыха «Алёкка» в номерах есть индивидуальные наборы для душа (шампунь, мыло)

Индивидуальную аптечку,

Фен (если он вам необходим),

Если вы носите очки, то следует помнить, что под шлемом дужки могут давить и доставлять дискомфорт.

Также от вашего дыхания под шлемом очки запотевают, а на морозе быстро замерзают. Также очки запотевают, когда вы захотите в тёплое помещение с мороза. Если есть возможность, следует предусмотреть наличие линз.

Документы: паспорт, страховой медицинский полис ОМС (можно ксерокопию).

Деньги: рекомендуем всегда иметь при себе небольшую сумму наличных, чтобы при желании можно было быстро купить необходимые вещи/сувениры на остановках по маршруту.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru