

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Новый Год 2023 в Осетии. Путешествие в Цей и Дигорию.»

**Место:** Россия и СНГ, Кавказ

---

## Список снаряжения

-Зимняя куртка с капюшоном (обязательно!). Температура воздуха днем: -5...-12С.

-Флиски

-Шапка, перчатки

-Ходовые брюки

-Футболка

-Нижнее белье

-Колготки, носки

-Фонарики (гамаши, гетры, бахиллы)

-Теплая, непромокаемая обувь для ходьбы. Маршрут проходит по асфальту, по утоптанной снежной тропе, по свежему снегу.

-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.

-Подпопник

-Купальник, полотенце

-Шлепки

-Паспорт / свидетельство о рождении ребенка

-Фотоаппарат/видеокамера

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

-Расческа

-Очки солнцезащитные **ОБЯЗАТЕЛЬНО**. В ясные дни очки защищают глаза от воздействия солнечных лучей, которые могут обжечь внешние слои глаза. Снег отражает до 80% солнечных лучей. Когда солнечный свет отражается от снега, он становится очень ярким и сопровождается интенсивным блеском, из-за которого затруднительно смотреть.

-Нитка, иголка

-Рюкзачок для прогулок (25-30 литров)

-Туалетная бумага

-Фонарик

-Термос **ОБЯЗАТЕЛЬНО** (объем 0,75 – 1 л на человека). В термосе каждый турист берет чай на прогулку.

-Кружка, ложка

-Сушилки для обуви. На прогулках мы ходим по снежным тропинкам, к вечеру обувь становится влажной, ее необходимо просушивать.

-Солнцезащитный крем, гигиеническая помада

-Индивидуальная аптечка

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru