

СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «По горам Кавказа»

Место: Россия и СНГ, Кавказ

Для пешего тура в горы необходимо иметь:

1. Рюкзак, объемом 65-75 литров, желательно с влагозащитным чехлом.
2. Для радиальных выходов потребуются небольшой рюкзак, объемом 30-35 литров, для переноски вещей, которые туристам могут понадобиться во время перехода (бутылочка воды, салфетки, защита от дождя и/или теплая кофта).
3. Походная обувь 2 пары. В пешем туре обувь должна быть ранее разношенной, (высокие трекинговые ботинки), кроссовки с толстой подошвой. Обувь должна иметь высокий уровень водоотталкивающих свойств.
4. Сменная обувь для отдыха в лагере (сланцы, кроксы).
5. Удобная одежда 3 комплекта. В каждом комплекте должны быть: удобные брюки, футболка, толстовка или флиска с длинным рукавом, нижнее белье.
6. Комплект одежды для отдыха в лагере и ночевки – брюки, рубашка, шорты, футболка.
7. Комплект одежды для ночевки — термобелье или что-то подобное для сна в спальнике.
8. Теплая куртка (синтепоновая или пуховая).
9. Теплая шапочка (флисовая или шерстяная).
10. Кепка, бандана или панамы, защищающие ваше лицо и глаза от прямых солнечных лучей.
11. Носки – 4-5 пар хлопчатобумажных или льняных, лучше иметь специальные трекинговые носки, 1 пару шерстяных.
12. Непромокаемый плащ или костюм, выдерживающие сильный дождь. При выборе данных вещей ориентируйтесь на их плотность, желательно прорезиненный костюм. Тоненькие полиэтиленовые плащ-накидки конечно вариант, но необходимо учитывать что они рвутся очень быстро.
13. Купальный костюм. Пригодится чтобы принимать солнечные ванны или искупаться в горной воде.
14. Туалетные и гигиенические принадлежности. В том числе гигиеническую губную помаду и солнцезащитный крем с высоким фактором защиты.
15. Солнцезащитные очки, защищающие глаза от ультрафиолетовых лучей в горах.
16. Маленький фонарик (налобный) и сиденье туристическое (хоба), чтобы твой отдых вечером был максимально комфортным!
17. Индивидуальные лекарственные средства, основную аптечку берет с собой инструктор, но если у вас индивидуальная непереносимость каких-либо стандартных препаратов или потребность в специфических или строго рецептурных лекарственных средствах — возьмите свои.
18. Небольшая фляга для воды. Можно использовать пластиковую бутылку емкостью 0,5 л.
19. Фотоаппарат, и запасной аккумулятор к нему, либо внешний накопитель энергии, поскольку видов будет много, а подзарядиться нигде! Если нет фотоаппарата, не расстраивайтесь, на маршруте работает инструктор фотограф, всегда имеющий камеру при себе!
20. Личная посуда (тарелка, ложка, кружка)
21. Палки для трекинга. Облегчают ходьбу по неровному рельефу, помогают разгрузить колени и позвоночник.
22. Палатка, спальный мешок, пенка. Если нет чего-то из перечисленного, всегда есть возможность взять

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

палатку или мешок у нас в аренду, но спальный мешок, всё же предпочтительно иметь свой, так как это всё таки вещь индивидуальная.

Возьми с собой вещи из списка и твой отдых в горах станет максимально комфортным!

И не забудь хорошее настроение!!!

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru