СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «Путешествие по Соловкам»

Место: Россия и СНГ, Карелия

Одежда и обувь
Удобные кроссовки или кеды, в которых вы сможете много ходить (разношенные)
Сандалии на липучках (в поезде и в лагере)
Носки х/б (3-6 пар)
Носки шерстяные или термоноски (2-3 пары - ходовые и для ночёвки)
Сменное бельё
Термобельё (верх и низ)
Штаны (ходовые из плотной ткани, можно с отстёгивающимися штанинами)
Штаны флисовые или спортивные (для стоянки)
Штаны ветро-влагозащитные
Шорты
Купальник или плавки
Футболки (2 шт - синтетику и х/б)
Рубашка (с длинными рукавами для защиты от солнца) - по желанию
Свитер тёплый с высоким горлом (из флиса или полартека)
Ветровка (лёгкая непродуваемая ветром куртка)
Накидка от дождя (не тонкая полиэтиленовая, прочная!)
Панама, косынка, кепка или бандана
Шапочка, шарф и перчатки, лёгкие (идеально: флис, полартек)
Перчатки рабочие (с пупырышками для работы у костра)
Женщинам платок или косынку на голову, длинную юбку или парео (для посещения мест культа)

Снаряжение и средства защиты
Рюкзак (80 л - женщины, 90 л - мужчины)
Рюкзак на 25-30 л (для фотоаппарата, воды, запасной кофты и т. п.)
Спальник (t° комфорта -5 градусов, для лета 0 +5)
Пенка (пенополиуретановый коврик не более 0,8-0,9 кг)
Сидушка (пенка для сидения, «подпопник»)
Фонарик налобный (по желанию)
Пластиковая бутылка (0,5-0,7 л)
Трекинговые палки (по желанию)
Кружка, ложка, миска, нож (по желанию - пластик или сталь)
Рюкзак должен быть обязательно с широким поясом на застёжке, широкими регулируемыми по высоте лямками, удобный! Проверьте, чтобы работали все фастексы (застёжки), закрывались молнии, были целые швы. Дома на досуге набейте рюкзак вещами и подгоните под себя систему формирования спины. Старые рюкзаки типа "Ермак" или "колобок" не подходят!

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

Личные вещи
Фотоаппарат (с защитным чехлом от дождя, зарядное устройство или комплект аккумуляторов к нему)
Индивидуальная аптечка (привычные для вас лекарства, лейкопластырь в рулоне или от мозолей, эластичный бинт 1-2 шт). На группу будет большая аптечка с медикаментами, возьмите только "свои" лекарства.
Туалетные принадлежности (мыло, тонкое полотенце из микрофибры, зубная щетка и паста, туалетная бумага, пакетики с шампунем, влажные салфетки - всё маленьких размеров)
Документы (паспорт или загранпаспорт, страховой полис ОМС – упаковать в герметичную упаковку)
Гигиеническая помада
Средство от комаров (обязательно!)