

## СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Пешая прогулка:  
подмосковная  
Финляндия»

**Место:** Россия и СНГ,  
Подмосковье

---

1. Бутылку с водой или термос с чаем (минимум 0,5 литр)
2. Одежда: ветровка, флиски, футболка (можно с коротким или длинным рукавом), шапочка, пуховая жилетка или легкий пуховик (для утепления когда будем останавливаться отдыхать), перчатки, мембранная куртка или дождевик на случай дождя, запасные носки, лучше с шерстью. Одежду можно корректировать по погоде. Но всегда имейте в запасе минимум один слой одежды на утепление (ветровка/флиски/термобельё). Под низ лучше надевать футболку из синтетики, не хлопок. Она быстрее сохнет, тем самым не охлаждая вашу спину. Низ: удобные походные х/б брюки (джинсы не желательны, они быстро намокают и очень долго сохнут). Можно надеть термобелье и сверху ветрозащитные штаны.
3. Обувь: кроссовки (не балетки, а именно спортивные кроссовки на толстой прочной подошве с хорошим протектором). Желательно чтобы кроссовки были с влагостойкой пропиткой. Также подойдут трекинговые ботинки. Если у вас простые кроссовки без пропитки-возьмите с собой запасную обувь на смену.
4. Небольшой рюкзачок на 20-30 литров в котором вы понесёте свои вещи. Подоёт городской рюкзачок.
5. Сидушку (кусоч туристического коврика) на которой можно сидеть в лесу на полянке чтобы было тепло.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru