

СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «Поход по
Ликийской тропе»

Место: Европа, Турция

Одежда и обувь

Непромокаемая куртка или дождевик (идеальный вариант - куртка с мембраной)

Флисовая кофта или свитер (полар-тэк)

Походные штаны с ремнем и подсумком для документов и денег

Треккинговая обувь

Легкие кеды (для отдыха на стоянках)

Футболка и водолазка

Треккинговые или спортивные носки (3 пары)

Головной убор шапка, панама или БАФ

Термобелье и теплые носки для сна

Одежда для купания в море

Треккинговая обувь - ботинки или высокие кроссовки, с высокой по щиколоткой, со шнуровкой, быстро сохнущие на костре и с не скользящей подошвой для пересеченной местности. Перед походом обязательно разносить и обработать влагостойким составом.

Снаряжение

Походный рюкзак 60-80 литров

Спальный мешок (комфорт от +10 до -5 градусов)

Пенополиуретановый коврик

КЛМН — кружка, ложка, миска, нож

Налобный фонарик

Фото и видеоаппаратура (запасные батарейки)

Наличие поясного ремня обязательно, желательно с накидкой от дождя. Собственный вес рюкзака не должен превышать 3 килограмм, лучше меньше. Рамная-металлическая конструкция поддержки спины необходима, если только у вас проблемы с позвоночником или планируется восхождение. Перед походом проверить целостность всей фурнитуры рюкзака. Для женщин рюкзак будет весит около 10 кг. Для мужчин до 12 кг. Вес рюкзака складывается из личного и общественного снаряжения (вещи, спальник, часть палатки) плюс продукты питания.

Средства защиты и гигиены

Предметы личной гигиены

Аптечка ИНДИВИДУАЛЬНЫХ мед. препаратов

Спички, свисток, блокнот, карандаш.

Солнцезащитный крем.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru