

Основное снаряжение:

- Рюкзак – для мужчин объемом 60-70 л, женщинам – 50-60 л, детям – до 30-40 л;
- Чехол на рюкзак или дождевик-пончо;
- Палатка двухслойная, оптимальная по весу и способная выдержать сильный дождь;
- Спальник с температурой комфорта – +8...+10°C;
- Коврик из пенополиуретана, или самонадувающийся;
- Сидушка туристическая;
- Треккинговые палки;
- Удобная обувь (ботинки, кроссовки или сандалии) с протектором и закрытым носком;
- Сменная обувь – шлепки или сандалии;
- Фонарик налобный.

Рюкзак, спальник, палатку, коврик и треккинговые палки мы предоставляем в аренду. Просто укажите в заявке необходимые позиции.

Одежда:

- Куртка-дождевик с капюшоном;
- Удобные спортивные (походные) штаны (не джинсы!);
- Термобелье для сна;
- Флисовая кофта;
- Носки из натуральных материалов 2-3 пары;
- Несколько футболок с коротким рукавом, легкая рубашка или футболка с длинным рукавом;
- Шорты, плавки, купальник, кепка (панам).

Предметы личной гигиены:

- Зубная паста и щетка, мыло твердое или маленький флакон жидкого, шампунь;
- Туалетная бумага;
- Гигиеническая губная помада (пригодится даже мужчинам);
- Легкое, небольшое полотенце (из микрофибры).

Другое:

- Посуда пластиковая, термостойкая или металлическая – кружка, ложка, миска, складной нож. Никакого стекла!
- Мусорные пакеты. Пригодятся для упаковки грязных или мокрых вещей. Ещё нужно 1-2 мусорных пакета объемом 100-120 л (бюджетный и надежный способ сохранить вещи сухими в рюкзаке);
- Личная аптечка. В ней обязательно должны быть: бинт эластичный 1 шт., лейкопластырь рулон 1 шт., а также если у вас есть какие-либо заболевания, то необходимо поставить в известность о них гида и иметь все необходимые для них медикаменты;
- Репелленты от насекомых (не обязательно).
- Бутылка для воды 1-1,5 л;

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

- Солнцезащитные очки;
- Солнцезащитный крем от 30 SPF;
- Влагозащищенная сумка (пакет) для денег и документов.
- Мобильный телефон и зарядное устройство;
- Портативное зарядное устройство (при необходимости);
- Деньги, медстраховка, документы;
- Гитара (по желанию). Если у вас есть гитара и вы не стесняетесь петь – берите! И мы сделаем вам скидку.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru