
Палатка
Рюкзак с накидкой от дождя
Спальник (температура комфорта 0...-5С).
Температура воздуха ночью в палатке +4...+9С.
Каремат
Подпопник
Шапка
Кепка / панамка
Куртка. Температура воздуха рано утром и поздно вечером +6...+10С.
Флиски
Футболка
Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шеи.
Ходовые брюки
Нижнее белье
Носки
Треккинг-обувь
Шлепки
Фонарики (гамаши, гетры, бахиллы)
Купальник
Непромокаемая одежда или дождевик
Треккинг-палки. Палки значительно снижают нагрузку на колени. Физически крепким и здоровым туристам мы рекомендуем иметь с собой палки. Туристам, у которых есть проблемы с коленями, суставами и лишним весом, трекинг-палки иметь **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.
При необходимости, клуб предоставляет трекинг-палки в прокат.
Паспорт / свидетельство о рождении ребенка. Обязательно иметь оригинал документов (не копию).
Документы должны быть герметично упакованы, например, в водонепроницаемый чехол
Фотоаппарат, видеокамера
Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, бритва, полотенце)
Расческа
Солнцезащитные очки
Пластиковая бутылка 0,5 л (для питьевой воды на маршруте)
Солнцезащитные очки
Туалетная бумага
Тарелка, кружка, ложка. Тарелка и кружка должны быть не бьющимися (пластиковыми или железными).
Фонарик
Влажные салфетки
Нитка, иглолка

Рюкзак для прогулок. Объем 15-20 литров, вес до 200 грамм (например, Sea to summit Travel Day Pack).
Солнцезащитный крем, гигиеническая помада
Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru