

СНАРЯЖЕНИЕ

Тип: «Треккинг к озерам в Приэльбрусье»

Место: Россия и СНГ, Кавказ

-
- Кепка / панамка
 - Куртка. Температура воздуха в ущельях рано утром и поздно вечером +8...+12С. На горе Эльбрус (выше 3000 м) температура воздуха может колебаться в диапазоне -5С...+6С.
 - Флиска. В мае и осенью рекомендуем брать 2 флиски: одна - для ходьбы на маршруте (достаточно быстро она приобретает походный запах), вторая чистая и свежая флиска - для ходьбы в гостинице.
 - Футболка
 - Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шеи.
 - Бафф. Защищает шею от обгорания, можно использовать как головной убор.
 - Ходовые брюки
 - Нижнее белье
 - Носки
 - Треккинговая обувь
 - Шлепки (для ходьбы в гостинице)
 - Купальник, полотенце (для купания в термальных источниках)
 - Для девушек по желанию: платье для фотосессии на фоне гор =))
 - Непромокаемая одежда или дождевик
 - Трекинговые 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, трекинговые палки иметь **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.
При необходимости, клуб предоставляет трекинговые палки в прокат.
 - Паспорт / свидетельство о рождении ребенка. Обязательно иметь оригинал документов (не копию).
 - Фотоаппарат / видеокамера и зарядное.
 - Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, бритва)
 - Расческа
 - Солнцезащитные очки
 - Пластиковая бутылка 0,5 л (для питьевой воды на маршруте)
 - Туалетная бумага (пригодится днём, на маршруте)
 - Кружка, ложка, нож. На обеде в горах инструктор делает чай, туристы берут с собой кружки. Необходимо иметь не бьющуюся кружку (пластиковую или железную).
 - Влажные салфетки
 - Нитка, иголка
 - Рюкзак для прогулок (объем 20-25 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста (флиска, дождевик, бутылка с водой и т. д.), а также общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм).
 - Подпопник
 - Сушилki для обуви
 - Солнцезащитный крем, гигиеническая помада
 - Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

- Шапка, перчатки (для поездок в сентябре, октябре)
- Термос объем 0,5-0,75 л (для поездок в сентябре, октябре)
- Фонарик (для поездок в сентябре, октябре). Световой день осенью становится короче, поэтому иногда вечером на маршруте может пригодиться фонарик.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru