

-
- Паспорт или св-во о рождении детям
 - российским гражданам медполис, с которым в поликлинику ходите (можно ксерокопию) на случай экстренного обращения в местную больницу
 - дорожная сумка или что-то еще, с которой приедете и затем можете оставить в камере хранения
 - спальник (свой всегда лучше общественного, если есть, возьмите на комфорт -5С, а вообще выдаем, можете не брать)
 - палатка (выдается, на 2-3 человека, но можно взять свою, чтобы комфортнее расположиться)
 - коврик выдается, можете не везти
 - трекинговые палки (по желанию, не обязательно)
 - кружка-ложка-тарелка (в принципе, тоже есть запас на базе, но свое привычнее)
 - ножик складной (если есть, чтобы помогать на кухне)
 - небольшой рюкзачок примерно на 30л (удобно носить с собой фотоаппарат, дождевик, дневной перекус, свитер, бутылочку с водой и т.п.)
 - фотоаппарат
 - сотовый телефон для связи со встречающим
 - хоба (сидушка, удобно вечером пользоваться, но не обязательная вещь)
 - полотенце маленькое, зубная щетка, зубная паста, мыло, туалетная бумага, расческа
 - кроссовки или другая походная обувь на пеший тур (прочная, желательна проверенная в походных условиях)
 - сланцы (удобно идти в баню, вброд через речку, вечером переобуться)
 - резиновые сапоги (излишество, конечно, но в дождливую погоду просто незаменимая вещь, хоть идти, хоть вечером переобуться)
 - свитер (теплый)
 - термобелье (необязательно, но некоторые используют ночью в горах когда прохладно)
 - штаны спортивные 2 пары (одни походные, вторые переодеться вечером)
 - плащик от дождя легкий (придется носить с собою)
 - ветрозащитная куртка (пригодится, если погода ветреная и прохладная)
 - носки шерстяные хотя бы 1 пара
 - носки х/б N штук
 - трусы N штук, купальник по желанию
 - футболка 2шт, а лучше еще рубашка легкая с длинными рукавами, а то обгорите
 - часы
 - шапка шерстяная (на ночь в горах если мерзнет голова)
 - кепка с козырьком (от солнца) обязательно!
 - индивидуальные лекарства (я например беру фервекс и ацикловир, лейкопластыри)
 - платок носовой (излишество с моей точки зрения, но иногда очень нужная вещь)
 - фонарик (в палатке нет света, и вообще ночью темно, даже в туалет ходить пригодится)
 - фляжка или бутылочка для воды (не обязательно, но можно взять)

- очки солнцезащитные (по желанию, я не беру, а многие теряют или ломают)
- крем солнцезащитный (некоторые сгорают, так что лучше мазаться)
- куртка или флиска теплая (вечером в горах прохладно, но не надо брать очень объемную вещь - ведь все ваши вещи еще придется паковать на коней)
- нитка-иголка-веревочки (ремнаборчик личный)
- полиэтиленовые пакеты для вещей (просто прочные пакеты как для продуктов) или гермомешки

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru