

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Сахалин - Итуруп»

**Место:** Россия и СНГ, Сахалин и Курилы

## Обувь

Для путешествия по Сахалину и Курильским островам мы советуем вам обратить внимание на следующие виды обуви:

1. Удобная городская обувь. Она понадобится вам для нахождения в пути до наших островов и между ними. Так же она будет необходима вам для перемещения по городу между экскурсиями и во время экскурсии городских экскурсий. Тут принципиальных особенностей нет. Кому что удобно. Для экономии места в чемодане, в качестве городской обуви можно использовать кроссовки.
2. Кроссовки. Это самый универсальный тип обуви для путешествия на Сахалин и Курильские острова. Если вы путешествуете по Сахалину и Итурупу, кроссовок вам будет достаточно для преодоления любого маршрута из наших сборных туров. Советуем вам приобретать кроссовки, которые могут противостоять влаге и имеют хорошую ребристую подошву для походов по скользкому грунту и переходу не больших речек. Присмотритесь к моделям для трейла или треккинговым кроссовкам фирмы Salomon, Asics и подобным.
3. Резиновые тапочки. Этот вид обуви будет необходим вам для передвижения по гостинице, бане и горячим источникам на Итурупе. Советуем обратить внимание на тапочки с фиксацией, в них вам будет особенно удобно на природных горячих источниках, где нет хорошего ровного покрытия.

## Одежда

1. Купальный костюм/плавки. Обратите внимание на то, что некоторые виды ткани могут покраситься после купания в горячих источниках, поэтому не стоит брать с собой последнюю коллекцию известных брендов.
2. Удобные дышащие спортивные штаны. Это самый ходовой вариант одежды на ноги при путешествии по нашим островам. Штаны должны хорошо тянуться, иметь высокую посадку и пропускать влагу от вашего тела. Не джинсы. Они сковывают движение и очень долго сохнут в случае намокания.
3. Шорты. Они будут необходимы вам при простых маршрутах в жаркую погоду.
4. Одежда из флиса. Мы советуем вам взять с собой одну кофту из флиса на молнии. Её можно будет использовать как легкую куртку днём и вечером и надеть под ветровку в прохладную погоду. В любом случае, её всегда можно снять и положить в рюкзак если она не нужна, и достать её при ухудшении погоды в течение дня.
5. Ветрозащитная куртка. Куртку обязательно нужно иметь с собой, независимо от того когда и где вы путешествуете. В идеале, куртка должна быть мембранной, чтобы еще и защищала вас от дождя. Либо можно взять просто ветровку и дождевик.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

6. Футболка с длинным рукавом. Такие футболки мы советуем носить вам во время прохождением маршрутов через лес или густую растительность, для того чтобы максимально защитить ваше тело от насекомых, солнечных лучей и мелких царапин.

7. Головной убор. Кепка, бафф. Легкая шапка на заезды в сентябре-октябре.

8. Солнцезащитные очки

9. Солнцезащитный крем

10. Репелленты от комаров и клещей

11. Лёгкий рюкзак 30-40 литров

12. Средства личной гигиены и персональная аптечка

13. Фотоаппарат и PowerBank

8 (499) 110-40-13

[info@pro-adventure.ru](mailto:info@pro-adventure.ru)