

#### Одежда и обувь

Треккинговые ботинки или кроссовки

Шлёпанцы "кроксы" (для стоянок)

Термоноски для треккинга (3-4 пары)

Треккинговые брюки на весну для гор (2 пары)

Шорты (1 пара)

Нижнее бельё

Термобельё (штаны и кофта) для сна и для треккинга (2 комплекта)

Футболка х/б (3 шт.)

Тёплая флисовая кофта с капюшоном (под куртку)

Пуховик из тонкого верхнего материала, лёгкий (под куртку на- или вместо флисовой кофты)

Куртка-дождевик (без подкладки, из мембранной дышащей ткани - от дождя, снега и ветра)

Головной убор (кепка, бандана, бафф)

Флисовая шапка

Купальный костюм

Одежду для похода подобрать и купить можно в Decathlon или в специализированных магазинах.

Путешествие проходит в горной местности весной, поэтому к снаряжению важно отнестись внимательно.

Помните - неправильно подобранная одежда, обувь и снаряжение может испортить ваше прекрасное путешествие. Каждая лишняя или неоправданно тяжёлая вещь увеличивает вес вашего рюкзака.

#### Снаряжение и личные вещи

Рюкзак треккинговый (60-80 л - должен быть удобным и нивелировать нагрузку на позвоночник: Tatonka, Deuter или аналоги по качеству)

Коврик (пенополиэтиленовый/наддувной)

Спальник (комфорт 0+)

Миска, кружка, ложка

Фляжка для воды

Складной нож (небольшого размера)

Спички, зажигалка

Фонарик с запасными батарейками

Термоодеяло (из специальной фольги для экстренных ситуаций, в сложенном состоянии - как пачка сигарет)

Фотоаппарат с запасным аккумулятором (по желанию)

Гермоупаковка (для документов и денег, можно использовать канцелярские файлы)

Треккинговые палки(облегчают подъём в гору, помогают стабилизироваться на спусках, в кемпинге используются в хоз. целях - по желанию)

Документы на ребенка (свидетельство о рождении ребенка или паспорт, полис ребенка об ОМС, справка для ребенка, выезжающего в детский лагерь)

Средства защиты и гигиены

Предметы личной гигиены (внимание к количеству в упаковке - увеличивает вес рюкзака)

Крем от солнца

Полотенце (небольшое из микрофибры)

Туалетная бумага (бумажные платки)

Репелленты от насекомых

8 (499) 110-40-13

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