

## СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Териберка, п-ов Средний, хребет Муста-Тунтури»

**Место:** Россия и СНГ, Кольский полуостров

---

Для радиальных выходов потребуются небольшой рюкзак, объемом 30-35 литров, для переноски вещей, которые могут понадобиться во время перехода (бутылочка воды, салфетки, защита от дождя и/или теплая кофта).

Походная обувь должна быть ранее разношенной, (высокие трекинговые ботинки), кроссовки с толстой подошвой. Обувь должна иметь высокий уровень водоотталкивающих свойств.

Сменная обувь для отдыха в лагере (сланцы, кроксы).

Удобная одежда 3 комплекта. В каждом комплекте должны быть: удобные брюки, футболка, толстовка или флиски с длинным рукавом, нижнее бельё.

Комплект одежды для ночевки — термобелье или что-то подобное для сна в спальнике.

Теплая куртка (синтепоновая или пуховая).

Теплая шапочка (флисовая или шерстяная).

Кепка, бандана или панамы, защищающие ваше лицо и глаза от прямых солнечных лучей.

Носки – 4-5 пар хлопчатобумажных или льняных, лучше иметь специальные трекинговые носки, 1 пару шерстяных.

Непромокаемый плащ или костюм, выдерживающие сильный дождь. При выборе данных вещей ориентируйтесь на их плотность, желателен прорезиненный костюм. Тоненькие полиэтиленовые плащ-накидки конечно вариант, но необходимо учитывать что они рвутся очень быстро.

Купальный костюм.

Туалетные и гигиенические принадлежности.

Солнцезащитные очки.

Маленький фонарик (налобный) и сиденье туристическое (хоба), чтобы твой отдых вечером был максимально комфортным!

Индивидуальные лекарственные средства, основную аптечку берет с собой инструктор, но если у вас индивидуальная непереносимость каких-либо стандартных препаратов или потребность в специфических или строго рецептурных лекарственных средствах — возьмите свои.

Небольшая фляга для воды. Можно использовать пластиковую бутылку емкостью 0,5 л.

Фотоаппарат, и запасной аккумулятор к нему, либо внешний накопитель энергии, поскольку видов будет много, а подзарядиться не всегда есть где!

Личная посуда (тарелка, ложка, кружка)

Палатка, спальник, мешок, пенка. Если нет чего-то из перечисленного, всегда есть возможность взять палатку у нас, но спальник, мешок, предпочтительно иметь свой, так как это всё таки вещь индивидуальная.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru