

СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «Треккинг-тур на Алтай. Мультиинские озёра с комфортом»

Место: Россия и СНГ, Алтай

-
- Кепка / панамка
 - Тонкая куртка или жилетка. Температура воздуха рано утром и поздно вечером +8...+12С.
 - Ветровка
 - Флиска. Рекомендуем брать 2 флиски: одна - для ходьбы на маршруте (достаточно быстро она приобретает походный запах), вторая чистая и свежая флиска - для ходьбы в гостинице и по вечерам
 - Футболка синтетическая, спортивная, 2 шт
 - Ходовые брюки (не джинсы - они долго сохнут и к ним сложно поднимать ноги)
 - Треккинговая обувь: ботинки. Можно треккинговые кроссовки с высоким голеностопом. Допустимы просто треккинговые кроссовки с глубоким протектором, если у вас нет проблем с голеностопом и коленями и в целом вы физически подготовлены). В пару к ботинкам лучше еще взять кроссовки, чтобы ходить вечером.
 - Шлепки (для ходьбы в гостинице)
 - Купальник для бани
 - Мембранная ветровка 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, треккинговые палки иметь **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.
 - Паспорт / свидетельство о рождении ребенка. Обязательно иметь оригинал документов (не копию). Оформляются пропуска!
 - Солнцезащитные очки
 - Пластиковая бутылка 0,5-0,7 л (для питьевой воды на маршруте)
 - Рюкзак для прогулок (объем 20-35 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста (флиска, дождевик, бутылка с водой, перекус и т. д.)
 - Подпопник (сидушка, кусок пенки, на котором удобно сидеть на привале)
 - Сушилки для обуви (опционально)
 - Солнцезащитный крем, гигиеническая помада
 - Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.
 - Перчатки (может быть холодно на высокогорных маршрутах)
 - Шапка
 - Фонарик

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru