

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Активный тур в Дагестан»

**Место:** Россия и СНГ, Дагестан

Кепка / панамка

Куртка. Температура воздуха рано утром и поздно вечером +8...+12С.

Флиски. Рекомендуем брать 2 флиски: одна – для ходьбы на маршруте (достаточно быстро она приобретает походный запах), вторая чистая и свежая флиски – для ходьбы в гостинице.

Футболка

Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шею.

Бафф. Защищает шею от обгорания, можно использовать как головной убор.

Ходовые брюки

Нижнее белье

Носки

Кроссовки с толстой подошвой

Шлепки (для ходьбы в гостинице)

Тапочки для купания в море (не обязательно). Защищают ноги от острых ракушек при купании в море

Купальник

Для девушек по желанию: платье для фотосессии на фоне гор =))

Непромокаемая одежда 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, трекинговые палки иметь **ОБЯЗАТЕЛЬНО**

Паспорт / свидетельство о рождении ребенка. Обязательно иметь оригинал документов (не копию)

Фотоаппарат / видеокамера и зарядное

Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, бритва)

Расческа

Солнцезащитные очки

Пластиковая бутылка 1 л (для питьевой воды на маршруте)

Туалетная бумага (пригодится днём, на маршруте)

Кружка, ложка

Термос объёмом 0,5-1,0 л для чая на обеды и в течение дня

Влажные салфетки

Нитка, иголка

Рюкзак для прогулок (объем 20-25 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста (флиски, дождевик, бутылка с водой и т. д.), а также общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм)

Подпопник

Сушилки для обуви

Солнцезащитный крем, гигиеническая помада

Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru