

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Треккинг в южный Дагестан»

**Место:** Россия и СНГ, Дагестан

- 
- ☒ Кепка / панамка
  - ☒ Куртка. Температура воздуха рано утром и поздно вечером +8...+12С.
  - ☒ 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.
  - ☒ Футболка
  - ☒ Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шеи.
  - ☒ Бафф. Защищает шею от обгорания, можно использовать как головной убор.
  - ☒ Ходовые брюки
  - ☒ Нижнее белье
  - ☒ Носки
  - ☒ Треккинговые ботинки
  - ☒ Кроссовки с толстой подошвой
  - ☒ Шлепки (для ходьбы в гостинице)
  - ☒ 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, тарелка. В горах туристы пьют чай из кружки, которая входит в комплект с термосом или берут отдельную кружку. Тарелка пригодится, чтобы во время обеда положить в нее нарезанные и мелкие продукты (овощи, сыр, оливки и тд). Кружка и тарелка должны быть не бьющимися.
  - ☒ Термос объёмом 0,5-1,0 л для чая на обеда и в течение дня
  - ☒ Влажные салфетки
  - ☒ Нитка, иголка
  - ☒ Рюкзак для прогулок (объем 20-25 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста (флиска, 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

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

☒ Солнцезащитный крем, гигиеническая помада

☒ Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.

8 (499) 110-40-13

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