

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тип:** «Треккинг в Архызе»

**Место:** Россия и СНГ, Кавказ

- 
1. Бутылка для воды (0,8-1 литр)
  2. Одежда (ориентируемся на +18+22, но смотрим прогноз за 3 дня до вылета и корректируем одежду): ветровка, флисовая кофта, футболка (можно с коротким или длинным рукавом), дождевик на случай дождя, запасные носки. Одежду можно корректировать по погоде. Но всегда имейте в запасе минимум один слой одежды на утепление (ветровка/флиска/термобельё). Под низ лучше надевать футболку из синтетики, не хлопок. Она быстрее сохнет, тем самым не охлаждая вашу спину. Низ: удобные походные х/б брюки (джинсы не желательны, они быстро намокают и очень долго сохнут, в них сложно ходить по горам), шорты на жаркую погоду
  3. Обувь: кроссовки на крепкой подошве типа Саломон или Асикс, либо ботинки для легкого треккинга. Если их нет - выбирайте удобную обувь с хорошим глубоким протектором, в которой вы можете пройти по горам 10 км (около 5 часов активности). Подойдут кроссовки для трейлов. Крайне желательно чтобы обувь закрывала голеностоп. Обязательно возьмите с собой запасную обувь на смену. Можно взять две пары крепких кроссовок на прочной подошве. В одной идете-вторая в отеле. На маршруте возможен один брод.
  4. Небольшой рюкзачок на 20-30 литров в котором вы понесёте свои вещи. Подойдет городской рюкзачок.
  5. Сидушку (кусоч туристического коврика) на которой можно сидеть в лесу на полянке чтобы было тепло.
  6. Треккинговые палки обязательны
  7. Купальник (в отеле есть спа)
  8. Дождевик (на маршрут для Софийских водопадов или на случай дождя)
  9. Крем от загара (фактор защиты не ниже 30)
  10. Обязателен головной убор!

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru