

СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «Тур в марте на Байкал 2023.
Проживание в гостинице»

Место: Россия и СНГ,
Байкал

Термобелье - футболка с длинным рукавом и кальсоны.
Кофта и штаны из флиса.
Ветрозащитные, утепленные куртка (с капюшоном) и штаны.
Теплая, непромокаемая обувь для ходьбы.
Шерстяные носки, трекинговые носки с добавлением шерсти или термоноски.
Ледоступы, кошки для гололеда или айсеры
Фонарики (гамаши, гетры, бахиллы)
Шапка
Балаклава, флисовый шарф-труба или флисовая полумаска для нижней части лица
Перчатки - 2 пары
Варежки с пуховым, шерстяным или синтетическим утеплителем.
Очки солнцезащитные **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.
В ясные дни очки защищают глаза от воздействия солнечных лучей, которые могут обжечь внешние слои глаза.
Снег отражает до 80% солнечных лучей. Когда солнечный свет отражается от снега, он становится очень ярким и сопровождается интенсивным блеском, из-за которого затруднительно смотреть.
Солнцезащитный крем, гигиеническая помада
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.
Рюкзак для прогулок (объем 20-25 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста, а также общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм).
Подпопник
Термос (объем не менее 1 л на человека)
Кружка, ложка
Фонарик
Туалетная бумага
Для ходьбы на турбазе: спортивные брюки, Футболка, шлепки
Нижнее белье
Паспорт / свидетельство о рождении ребенка
Фотоаппарат/видеокамера
Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, шампунь, бритва)
Расческа
Нитка, иглолка
Сушилки для обуви. Поскольку практически весь день мы проводим на улице, то к вечеру обувь

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

становится влажной, ее необходимо просушивать.

Индивидуальная аптечка

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru