
Одежда и обувь

Кепка / панамка

Куртка (температура воздуха рано утром и поздно вечером +8...+12С)

Легкая рубашка с длинным рукавом (защитит от обгорания руки и шею)

Флиски

Футболка

Ходовые брюки

Шорты

Нижнее белье

Носки

Треккинговая обувь / две пары кроссовок с толстой подошвой

Шлепки

Купальник

Непромокаемая одежда или дождевик

Трекинговые палки (снижают нагрузку на колени). Если есть проблемы с коленями, суставами и лишним весом, трекинговые палки иметь **ОБЯЗАТЕЛЬНО** (можно взять в аренду у организатора)

Шапка, перчатки (для поездок в сентябре)

Снаряжение и личные вещи

Подпопник

Паспорт / свидетельство о рождении ребенка (оригинал документов - не копию!)

Герметичная упаковка для документов

Фотоаппарат, видеокамера, зарядные устройства

Пластиковая бутылка 0,5 л (для питьевой воды на маршруте)

Кружка, ложка, нож (на обед в горах будет чай, не бьющаяся кружка)

Нитка, иголка

Рюкзак для прогулок (20-25 литров). В рюкзаке - личные вещи туриста и общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (400-600 гр)

Фонарик (для поездок в сентябре)

Средства защиты и личной гигиены

Расческа

Солнцезащитные очки

Туалетная бумага

Сушилки для обуви

Солнцезащитный крем, гигиеническая помада
Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.
Средства личной гигиены

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru