СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «Горный лагерь Уллу-Тау»

Место: Россия и СНГ, Кавказ

Снаряжение
рюкзак (в идеале 60 - 80 л, необходим, чтобы в рюкзак поместились все ваши вещи, и осталось место под общественное снаряжение и продукты)
палатка или место в палатке (палатка должна быть двухслойная и выдерживать осадки)
спальник с температурой комфорта +5-0 (ночью в горах температура может падать до +5 даже летом, вес в идеале 1,5 кг)
каремат, коврик (толщиной не менее 10 мм)
ботинки или кроссовки (желательно треккинговые, и обязательно разношенные, чтобы не натирали ноги)
сменная обувь, сандалии или шлепки (удобно использовать в лагере как сменку чтобы ноги отдыхали, удобно переходить броды)
носки простые 2 пары (можно хб или специальные треккинговые)
носки теплые 1 пара (для бивуака и сна)
термобелье (можно одевать в лагере вечером или на ночь для сна, если спальник не очень теплый)
футболки 2 шт (1 шт синтетика - днем на переходы, 1 шт хлопковую для сна и бивуака)
штаны на мембране (используются как защита от осадков на маршруте, в идеале самосбросы)
штаны ходовые (штаны, легенсы, кому что удобно использовать на треке для переходов)
кофта теплая (из флиса или полара, на крайний случай из шерсти, для лагеря и привалов на маршруте)
куртка теплая (можно легкую пуховку, рассчитывайте на температуру около ноля)
шапочка теплая (легкая шапочка на флисе или шерсти, в горах бывает холодно и ветрено)
перчатки (флисовые или шерстяные, не рукавицы)
КЛМН - кружка, ложка , миска, нож (из легких и небьющихся материалов)
средства личной гигиены (на ваше усмотрение)
накидку от дождя (необходимо на себя и на рюкзак, желательно тканную, на крайний случай полиэтиленовую)
сидушка (обычная туристическая сидушка, чтоб не сидеть на холодной земле или камнях)
фонарь и комплект запасных батареек (любой фонарик, главное чтоб легкий и компактный, вечером для бивуака)
репелленты (в горах особо насекомых нет, но в низу в лесу мошкары и комаров хватает)
крем от загара (в горах солнышко ближе и жгучие, защита желательно 50+)
кепка или панама (защита от солнца)
солнцезащитные очки (лучше всего иметь с пластиковыми линзами, для защиты глаз)
трекинговые палки (желательно иметь, даже самые простые и недорогие, с ними легче подъемы и спуски)
индивидуальная аптечка (пластыри 20 шт., средство от простуды, расстройства кишечники и т.д. Также надо учесть специфические и хронические заболевания, если они есть. Помимо индивидуальной аптечки у гида есть общественная, но вы так же должны к этому ответственно подходить

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru