СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «Ладожское велотурне, 3 дня»

Место: Россия и СНГ, Карелия

Одежда и обувь
Форма одежды во время активного дня:
Плотные штаны – 2 пары (НЕ джинсы),
Тонкая флисовая кофта или футболка (в зависимости от прогноза погоды),
Легкая ветровка (одежда должна "дышать"),
Велосипедные перчатки (рекомендуем, но не обязательно),
Велошорты (рекомендуем, но не обязательно),
Дождевик или мембранная куртка (на случай непогоды),
2 – 3 пары обычных носков,
Головной убор (кепка или бандана). Помните, что во время ходового дня у вас на голове ещё будет каска.
Одежда для ночлега в палатке:
Теплая свободная одежда (если есть, термобелье).
Теплые носки (можно шерстяные) и тонкая шапочка (ночи бывают прохладными).
На вечер флисовая кофта/толстовка/куртка.
Комплект запасного нижнего белья.
Обувь, удобная обувь БЕЗ каблуков, 3 пары:
для активного дня на велосипедах (обувь должна полностью закрывать ступню, сандалии – запрещены)
для лагеря (можно взять резиновые сапоги, если по прогнозу дождь)
третья - "городская".
Помните, что у вас всегда должен оставаться 1 комплект сухой одежды. Обязательно посмотрите прогноз погоды перед поездкой. Более практична синтетическая, быстросохнущая одежда. Дождевик должен быть плотным и надежным. Одежда, в которой вы будете передвигаться в течение дня, должна закрывать локти и колени, а также быть достаточно плотной, чтобы ее не могли прокусить комары/мошки.

Вещи и документы
Документы: паспорт, страховой медицинский полис (можно ксерокопию)
Деньги: рекомендуем всегда иметь при себе небольшую сумму наличных, чтобы при желании можно было быстро купить необходимые вещи на остановках по маршруту
Рюкзак или дорожная сумка
Легкий заплечный рюкзак не больше 30 литров (по желанию, для дневных переездов)
Спальный мешок (если нет личного, можно взять в аренду, оплата при бронировании путёвки).
Индивидуальное полотенце
Купальник
Сланцы/сандалии спортивные
репелленты (комары, мошка)
велосипедные очки (не обязательно, но это хорошая защита от ветра и насекомых)
налобный фонарик с комплектом запасных батареек
солнцезащитные очки и крем от загара и после загара, если по прогнозу солнечно

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

средства личной гигиены(в том числе туалетную бумагу) и индивидуальную аптечку
небольшой полиуретановый коврик для сидения
портативное зарядное устройство
личную посуду (кружку, глубокую миску, ложку)