
Рекомендуемое личное снаряжение

- Рюкзак для женщин не менее объёмом 70-80 л, для мужчин 80-90 л.;
- Спальник — температурный режим в зависимости от времени года;
- Коврик полиуретановый;
- Полиэтиленовый мешок или гермомешок (вставляется внутрь рюкзака, для защиты от влаги)
- Фонарь налобный;
- Очки солнцезащитные;
- Ложка, кружка, ножик;
- Накидка от дождя — только для маршрутов, где температура держится выше нуля;
- Спички, запаянные в полиэтилен или пластмассовую упаковку или зажигалку.
- Индивидуальная аптечка (с необходимым набором личных и специфических медикаментов не более 200гр. по весу);
- Фотоаппарат;
- Термос или пластиковая бутылка;
- Иметь защитные средства от укусов кровососущих насекомых на маршрутах (в основном на маршрутах, где температура не опускается ниже нуля);
- Средства от загара (обязательно в горах и путешествиях на воде)
- Одежда
- Нижнее белье — не менее 2-3 комплекта ;
- Термобелье (комплект, в зависимости от времени года. Кофта + трико) — 1-2 шт;
- Брюки легкие, спортивные, для ежедневной носки, в зависимости от времени года ;
- Кофта, флиски или т.п 1-2 шт. (желательно из современных материалов);
- Штормовой костюм - куртка + брюки. Наличие обязательно (Летом — защита от ветра и дождя. Куртка - лучше утепленная с капюшоном (в соответствии с временем года. Как правило в горах и на Байкале должна быть обязательна в наличии. Брюки - защита от ветра, влаги. В холодное время года — можно использовать горнолыжный костюм или т.п. в зависимости от климатических условий);
- Носки простые (или трекинговые) — 2-4 пары;
- Носки шерстяные (трекинговые, утепленные) — не менее 2 пары;
- Обувь 2 пары (для лета — трекинговые ботинки и кроссовки на толстой подошве или кроссовки + резиновые сапоги с вкладышем и теплой стелькой (рекомендуем для водных маршрутов по Байкалу). Для сплавов по горным рекам, желательно одежда из неопрена (можно взять в прокат)); Легкие тапки по желанию (для переездов, баз отдыха, в поездах и т.п)
- Трекинговые палки — рекомендуем только на пешие маршруты, в комбинированных на усмотрение участников.
- Примечание: Днем в горах, солнце активно и возможно таяние снегов, поэтому обувь должна иметь хорошие водоотталкивающие свойства. (Резиновые сапоги (дополнительно к ботинкам) - на усмотрение участников)

- Шапочка теплая спортивная — 2 шт (летом кепка с козырьком + шапочка);
- Средства личной гигиены (зубная щетка и паста, туалетная бумага и др.);
- Перчатки летом - простые 2 пары.

Личная экипировка для водного маршрута должна включать в себя наличие водонепроницаемого костюма и обязательно наличие резиновых сапог (просим позаботиться о своем здоровье и по долгу не находится в холодной воде без специальной обуви).

Важно! Обязательно иметь на всем маршруте следующие документы - паспорт, полис обязательного медицинского страхования, ребенку- свидетельство о рождении.

Требование к набору «личных вещей» — ничего лишнего и тяжелого, так как, кроме них придется нести продукты питания (примерно 600 - 800 г в день на человека) на весь маршрут и групповое снаряжение (палатки, топоры, котлы и т.п.)

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru