

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Зимний треккинг в Мезмае. Тур с гостиницей»

**Место:** Россия и СНГ, Кавказ

Куртка

Флиски

Шапка, перчатки

Теплые ходовые штаны

Футболка

Нижнее белье

Колготки, носки

Фонарики (гамаша, гетры, бахиллы)

Теплая, непромокаемая обувь для ходьбы. Маршрут проходит по асфальту, по утопанной снежной тропе, по свежему снегу.

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.

Подпопник

Шлепки для гостиницы

Паспорт / свидетельство о рождении ребенка

Фотоаппарат/видеокамера

Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, шампунь, бритва)

Расческа

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.

Нитка, иголка

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).

Туалетная бумага

Фонарик

Термос **ОБЯЗАТЕЛЬНО** (объем 0,75 - 1 л). В термосе каждый турист берет чай на прогулку. Весь день группа находится на улице, рекомендуем брать термос побольше объемом.

Кружка, ложка

Сушилки для обуви. На прогулках мы ходим по снежным тропинкам, к вечеру обувь становится влажной, ее необходимо просушивать.

Солнцезащитный крем, гигиеническая помада

Индивидуальная аптечка

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru