

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Зимний треккинг в Приэльбрусье»

**Место:** Россия и СНГ, Кавказ

Куртка

Флиски

Шапка, перчатки

Теплые ходовые штаны

Футболка

Нижнее белье, носки

Фонарики (гамаши, 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.

При необходимости, клуб предоставляет трекинговые палки в прокат.

Подпопник

Купальник, полотенце (для источников)

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 для себя чай на прогулку.

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