

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Активный отдых в горах Памира»

**Место:** Россия и СНГ, Киргизия

---

## Одежда

Тёплая куртка (Гортекс или пуховка - это идеальный вариант)

Ветрозащитная куртка

Капроновые штаны или утеплённые (синтепоновые) штаны

Трикотажные штаны

Шорты

Флисовая кофта

Хлопчатобумажная рубашка с длинным рукавом

Футболка - 2шт

Тёплая шапочка

Шапочка от солнца

Толстые синтетические носки - 2-3 пары

Тонкие шерстяные носки - 2-3 пары

Хлопчатобумажные носки - 3-4 пары

Перчатки

2-3 комплекта сменного белья

Непромокаемая накидка от дождя

## Обувь

Ботинки типа «Вибрам» для треккинга с хорошими протекторами

Кроссовки и спортивные сандалии

## Снаряжение и личные вещи

Небольшой рюкзак, с которым Вам было бы удобно совершать прогулки

Баул или дорожную сумку - для переноса багажа на вьючном транспорте в Лагерь 1

Солнцезащитный крем с высокой степенью защиты (не менее 30 SPF)

Спальник, лучше пуховый (для посещения Лагеря 1)

Солнцезащитные очки

Средства личной гигиены

Документы (паспорт, полис, свидетельство о рождении для ребенка)

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru