

## СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Каппадокия на майские с Pro-adventure»

**Место:** Европа, Турция

---

1. Бутылка для воды (минимум 0,5 л, а лучше 1 л)
2. Одежда (ориентируемся на +25 днем, но смотрим прогноз за 3 дня до вылета и корректируем одежду): ветровка, флисовая кофта, футболка (лучше синтетическая, спортивная), кепка, легкая шапочка/бандана на вечер в горах, мембранная куртка или дождевик на случай дождя, запасные носки, шорты, брюки. Одежду можно корректировать по погоде. Но всегда имейте в запасе минимум один слой одежды на утепление (ветровка/флиса/термобельё). Под низ лучше надевать футболку из синтетики, не хлопок. Она быстрее сохнет, тем самым не охлаждая вашу спину. Низ: удобные походные х/б брюки (джинсы не желательны, они быстро намокают и очень долго сохнут). Купальник! Х/б рубашка с длинным рукавом (удобно прятаться в жару от палящего солнца)
3. Обувь: трекинговые кроссовки. Если их нет - выбирайте удобную обувь с хорошим глубоким протектором, в которой вы можете пройти по горам 10 км (около 6 часов активности). Подойдут кроссовки для трейлов. Возьмите с собой запасную обувь на смену на случай если первая развалится или промокнет. Желательно брать кроссовки максимально дышащие, потому что будет жарко. При этом носы обязательно закрытые. У кого проблемы с голеностопом-берите высокие кроссовки, закрывающие лодыжку. Сандалии/сланцы.
4. Небольшой рюкзачок на 20-30 литров в котором вы понесёте свои вещи (вода, ветровка, перекус, полотенце, купальник). Подойдет городской рюкзачок.
5. Сидушку (кусоч туристического коврика) на которой можно сидеть в лесу на полянке чтобы было тепло.
6. Полотенце, купальник (если хотите посетить хаммам), крем от загара с максимальной защитой, очки
7. Фонарик, чтобы возвращаться от огненных Химер вечером.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru