

СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «Едем в Адыгею»

Место: Россия и СНГ,
Адыгея

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подбирая одежду для участия в активном туре учитывайте, что она должна защищать вас от ветра, дождя, солнца, насекомых и механических повреждений (ветки, трава, камни). Рекомендуем брать специализированную одежду для туризма из синтетических материалов, так как она обеспечивает хорошую вентиляцию, быстро сохнет, не мнется, является более удобной при движении.

Для комфортности и безопасности во время прохождения активной части туров рекомендуем взять с собой:

Медицинские препараты для индивидуальных нужд.

Документы: паспорт, страховой полис (медицинский)

ВЕСНА

ОБУВЬ

Удобная спортивная обувь. Обязательно две пары с нескользкой подошвой!

1. Первая пара - высокие непромокаемые ботинки (если есть трекинговые ботинки, лучше взять их)
2. Вторая пара - кроссовки с нескользкой подошвой
3. Резиновые шлепанцы для посещения термальных источников.

ОДЕЖДА

Весной лучше взять спортивную одежду для жаркой и прохладной погоды.

- куртка ветрозащитная, водонепроницаемая;
- жилетка пуховая или флисовая - по желанию (для ранней весны);
- дождевик (пончо плотный);
- теплый спортивный костюм (толстовка, штаны);
- флисовая кофта (обязательно! — на все случаи погоды);
- комплект термобелья (если есть, можно использовать как нижний слой, для ранней весны очень актуально);
- футболки с длинным (от обгорания на солнце) и коротким рукавом 2-3 шт.;
- брюки спортивные легкие (обязательно!);
- носки;
- купальный костюм (для термальных источников).

Головной убор:

- для ранней весны рекомендуем взять шапку, а также шарф или флисовый гейтер (баффик) - закрыть горло и шею, перчатки;
- на солнечную погоду - кепка/панамы (! обязательно с козырьком).

ПОЛЕЗНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

- Небольшой рюкзак (20-30 л) - в него удобно брать вещи с собой на прогулку.
- Туристические гамачи или фонарики на ноги: от грязи, дождя и снега. (ориентировочная стоимость 800-1000 руб.)
- Гермопакет для телефона и фото- и видеоаппаратуры (на случай дождя).

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

- Многоразовая бутылка для воды или маленький термос 500 мл. (по желанию)
- Солнцезащитные очки (для снега и от солнца) — по желанию.

ЛЕТО

ОБУВЬ

Удобная спортивная обувь. Обязательно иметь, как минимум, две пары с нескользкой подошвой.

1. Первая пара - кроссовки для прохождения маршрутов по воде (с нескользкой подошвой, обувь должна «пропускать» воду, кожаные не подходят).
2. Вторая пара - кроссовки для прохождения маршрутов по пересеченной местности.
3. Трекинговые ботинки (по желанию)
4. Резиновые шлепанцы для посещения термальных источников.

ОДЕЖДА

- куртка ветрозащитная, водонепроницаемая;
- дождевик (пончо плотный);
- теплый спортивный костюм (толстовка, штаны);
- флисовая кофта (обязательно! — на все случаи погоды);
- футболки с длинным (от обгорания на солнце) и коротким рукавом 2-3 шт.;
- брюки спортивные легкие, шорты;
- носки;
- купальный костюм (для термальных источников).

Головной убор:

- кепка/панама (! обязательно с козырьком).

ПОЛЕЗНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

- Небольшой рюкзак (20-30 л) - в него удобно брать вещи с собой на прогулку.
- Гермопакет для телефона и фото- и видеоаппаратуры (на случай дождя).
- Многоразовая бутылка для воды или маленький термос 500 мл. (по желанию)
- Солнцезащитные очки (для снега и от солнца) — по желанию.

ООО «Формула отдыха» для прохождения активной части туров предоставляет все необходимое снаряжение (аренда снаряжения включена в стоимость тура).

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru