

## СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Пеший тур: скалы  
Подмосковья FREE»

**Место:** Россия и СНГ,  
Подмосковье

---

1. Термос с чаем (от 0,5 л) и перекус.
2. Одежда: горнолыжная куртка, флиски, футболка (можно с коротким или длинным рукавом), шапочка, пуховая жилетка или легкий пуховик (для утепления когда будем останавливаться отдыхать), перчатки/варежки, запасные носки. Одежду можно корректировать по погоде. Но всегда имейте в запасе минимум один слой одежды на утепление (ветровка/флиски/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). Лучше надеть термобелье и сверху ветрозащитные штаны, либо просто одни походные брюки.
3. Обувь: трекинговые ботинки, удобные кроссовки с глубоким протектором (типа Саломон, Асикс) или любая другая удобная в которой вы можете идти в течение 5 часов. Желательно взять с собой запасную обувь на смену и оставить ее в машине на точке старта.
4. Небольшой рюкзачок на 20-30 литров в котором вы понесёте свои вещи, перекус. Подойдет городской рюкзачок.
5. Сидушку (кусоч туристического коврика) на которой можно сидеть в лесу на полянке чтобы было тепло.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru