

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Поход к горам  
Фишт и  
Оштен+рафтинг»

**Место:** Россия и СНГ,  
Адыгея

---

## Одежда и обувь

Легкие кроссовки

Сменную обувь (легкие кроссовки или кеды)

Трекинговые ботинки

Куртка ветрозащитная, водонепроницаемая

Дождевик

Теплый спортивный костюм (толстовка, штаны)

Футболки с длинным (от обгорания на солнце) и коротким рукавом

Брюки спортивные, шорты

Носки

Головной убор: кепка, панама (! с козырьком)

Купальный костюм

Перчатки

Даже летом стоит взять теплые вещи, так как перепады температур в горах могут быть значительными, особенно ночью. Желательно, что бы одежда была функциональной, то есть один слой отталкивает влагу, второй защищает от ветра. Важно, чтобы одежда не доставляла неудобств.

## Снаряжение и личные вещи

Рюкзак (50-60л.)

Коврик (можно взять в аренду на месте)

Спальник (можно взять в аренду на месте)

КЛМ (кружка, ложка, миска)

Фонарик налобный с запасными батарейками

Средство солнцезащитное (!обязательно)

Для фото и видеоаппаратуры - герметичная упаковка (на случай дождя)

## Средства защиты и гигиены

Средства личной гигиены

Средство солнцезащитное (!обязательно)

Очки солнцезащитные

Личная аптечка

Просьба уточнять перечень необходимых вещей при бронировании тура, в связи с погодными условиями!

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru