

РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

1. Рюкзак объёмом 20-30 литров для переноски личных вещей, воды и перекуса;
2. Личная накидка от дождя (или если есть хорошая мембранная куртка с капюшоном) – если по прогнозу дождливая погода.
3. «Точка» - сидуха (такая штука для сидения на природе из пенки (полиуретана)) продается и в МЕТРО, и в Спортмастере и т.д.
4. Солнцезащитные очки;
5. Солнцезащитный крем;
6. Чашка, ложка, миска (на обед у нас всегда включен перекус, шашлык или гриль, есть кипяток на заваривание чая или кофе).

Все вопросы по снаряжению можно задавать лично гидам. По каждому туру могут быть дополнения или изменения в зависимости от особенностей тура, погоды, времени года.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ОДЕЖДА

1. Рубашка, футболка, кофта с длинным рукавом (отталкиваться нужно будет от погоды - если жарко и солнечно, можно взять что-то легкое, но с длинным рукавом что б не обгореть, если ветрено или дождливо - то ветровка, мембранная куртка или дождевик);
2. Обувь: кеды или кроссовки (хождение по тропам подразумевает удобную не скользящую обувь);
3. Штаны (шорты) – лучше все же легкие штаны, они защитят от солнца, веток и колючек.
4. Головной убор: шляпа с полями, кепка, бафф и т. д.
5. Плавки (купальник) – если на улице теплое время года и в программе тура есть водоёмы.

С собой иметь:

1. Запас воды на день (1-2 литра);
2. Первый перекус (завтрак) обычно не включен в наши туры – можно взять из дома бутерброды, можно купить чай-кофе-хотдог на заправке по дороге к точке старта маршрута;