

Одежда и снаряжение:

- Камуфлированный костюм 2 комплекта;*
- Ботинки с высоким берцем;
- Кросовки;
- Головной убор (по сезону);
- Спальный мешок (по сезону)*;
- Пятипалочник;
- Походный нож;
- Ложка, кружка, миска;
- Бутылка для воды(1,5 литра), 1 шт.;
- Умывальные принадлежности, предметы личной гигиены;**
- Тапочки;**
- Средство от комаров (летний сезон)**
- Индивидуальная аптечка (пластырь, бинт, индивидуальные медицинские препараты);
- Блокнот, карандаш;**
- Небольшой рюкзак (чтобы помещались указанные вещи и снаряжение);
- Личное снаряжение и экипировку (если имеется)

* - **Одежда** должна строго соответствовать температурному режиму!

Наши профессиональные инструкторы рекомендуют:

В летний сезон использовать походную одежду из хлопчатобумажной ткани в ней вы будете чувствовать себя комфортно. Дополнительно иметь с собой комплект ветро- влагозащитной одежды и легкий свитер на случай дождя или непогоды.

В зимний сезон использовать походную одежду из искусственных материалов синтетика, флис, синтепон (быстро сохнет и меньше продувается). Использовать принцип многослойности одежды для того чтобы можно было что то быстро снять при оттепели или одеть (утеплиться) при непогоде.

В зимний сезон одевать три «слоя» одежды:

1. термобелье
2. Теплый комплект одежды (который при интенсивном движении можно будет снять)
3. Верхний непромокаемый зимний комплект (подойдет горнолыжный или охотничий костюм)

Комбинированные Варежки – перчатки.

Спальный мешок: Температурный режим должен соответствовать сезону!

В жаркую погоду спальный мешок может быть заменен легким синтепоновым одеялом или плащ палаткой.

Обувь: Трекинговая непромокаемая и дышащая обувь с высоким берцем. В зимний сезон она должна быть с искусственным утеплителем типа gore-tex или его аналогом.

Если использовать ботинки армейского образца обязательно перед курсом требуется их разноска!

Несколько запасных пар носок.

** - желательно