

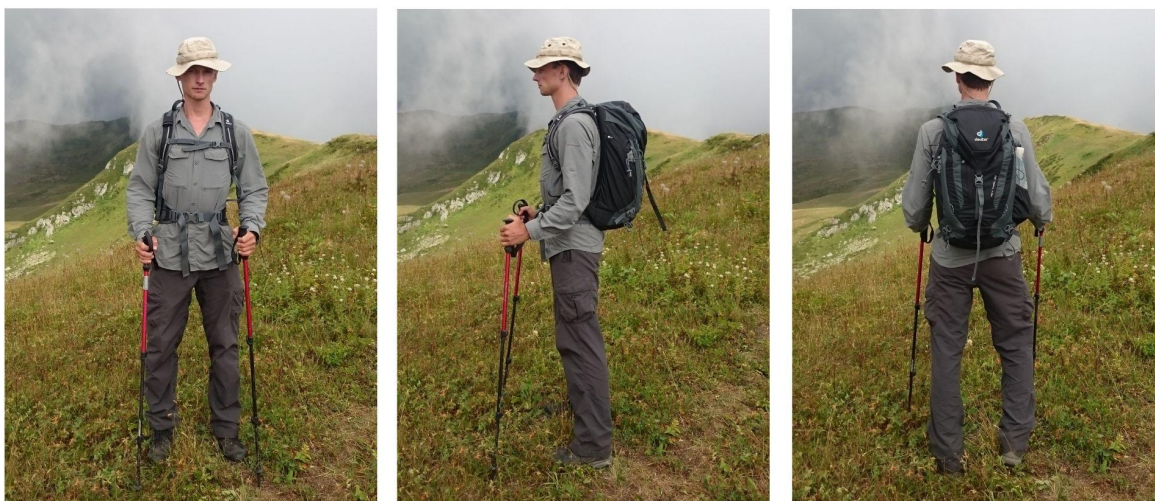


---

Треккинг РМ.DISCO ПЕРВЫЙ ПОХОД  
Красная Поляна. 12 сентября 2025

Рекомендации по одежде, обуви и снаряжению

---



## ОДЕЖДА :

---

- Брюки не стесняющие движения (рекомендуются непродуваемые трекинговые штаны)
- удобная для ходьбы футболка/рубашка (рекомендуется одежда с влагоотводящими свойствами)
- Куртка-ветровка - в ней должно быть тепло без движения при температуре +5 градусов
- комплект непромокаемой одежды (куртка, штаны) или плащ-накидка (одноразовые плащи будут выданы организаторами в комплекте снаряжения)
- легкая шапка
- шарф (баф)
- панама или кепка с козырьком от солнца
- солнечные очки

## ОБУВЬ :

---

- удобная закрытая спортивная обувь с нескользящей подошвой и поддержкой стопы (рекомендованы непромокаемые трекинговые ботинки или трекинговые кроссовки)

### ЕСЛИ НЕТ ПОДХОДЯЩЕЙ ОБУВИ:

- можно купить обувь или взять напрокат - о необходимости взять обувь напрокат сообщите организаторам заранее - выбор и размеры такой обуви в прокатах Красной Поляны ограничены



## СНАРЯЖЕНИЕ :

---

ВЫДАЕТСЯ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПЕРЕД НАЧАЛОМ МАРШРУТА :

- рюкзаки
- треккинговые палки
- налобные фонари
- одноразовые плащи на случай дождя
- сигушки

## ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ :

---

- средства личной гигиены

## МЕДИКАМЕНТЫ :

---

- Аптечки первой помощи имеются у гидов. Участнику необходимо иметь достаточный набор личных медикаментов, назначенных врачом, если есть такие назначения.



## ПИТАНИЕ НА МАРШРУТЕ:

### ЛАНЧ БОКСЫ

---

- сэндвич
- вода
- орешки
- шоколад
- яблоко
- салфетки

ВЫДАЮТСЯ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПЕРЕД НАЧАЛОМ МАРШРУТА И ПЕРЕНОСЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНО

## НАПИТКИ НА ПРИВАЛЕ :

---

### ГОТОВЯТ ГИДЫ :

- чай
- кофе



---

ЕСЛИ ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПОХОДУ:



89384905950  
МАКС КИРИН