



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 водоотводящими 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)
- панамы или кепки с козырьком от солнца
- солнечные очки

ОБУВЬ :

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



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