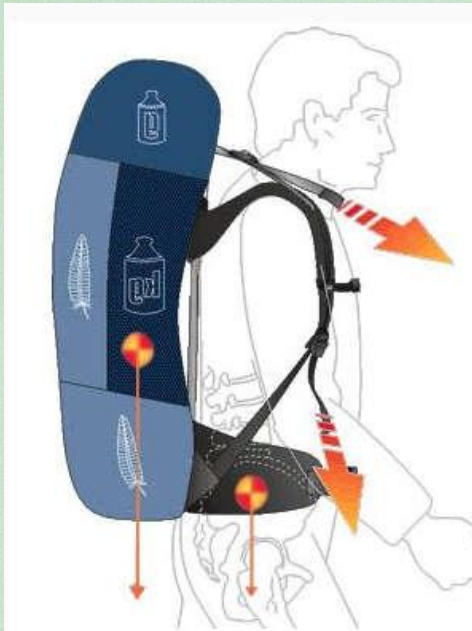


A photograph of three hikers on a mountain trail. They are wearing large backpacks and using trekking poles. The background features a prominent, rocky mountain peak under a cloudy sky. The foreground is filled with lush green vegetation.

**Личное снаряжение
для осеннего похода
в Адыгею**

1. Выбор рюкзака

Магазин **Normal** наб. Обводного канала, д.134–138, корп.71



2. Спальник

Спальные мешки для зимнего периода

Спальник трехслойный Гризли 3М, Гоби 3 М (t° комфорта C° :
-25)



3. Туристский коврик

Коврик из пенополиэтилена двухслойный.

При не большой цене отличное качество (теплоизоляция, водопоглощение, гигиенические качества), а толщина в 16мм спасет от простуд при ночевках даже на льду.



4. Верхняя легкая одежда

Штормовка защищает от ветра и мокрого снега.
Штаны горнолыжные, непромокаемые.



5. Обувь

1. Высокие ботинки отлично фиксируют голеностоп на сложных участках маршрута
2. Бахилы защищают ноги от снега; в них тепло и сухо; ботинки служат дольше.



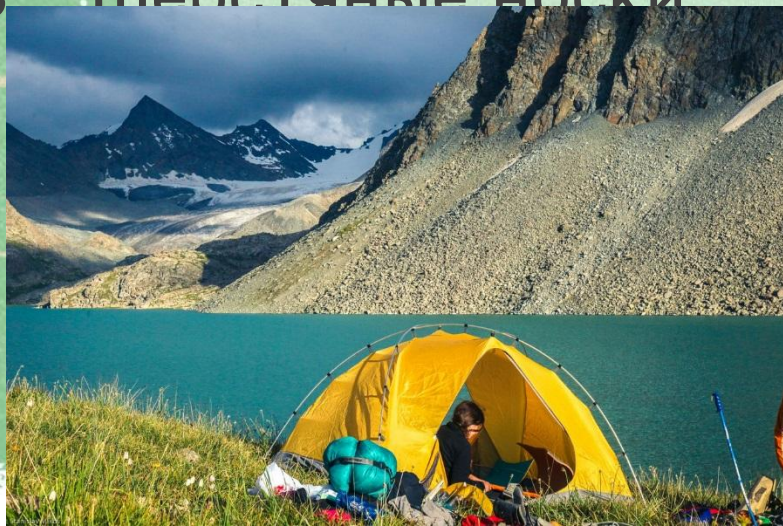
6. Повседневная одежда

1. Флиска, свитер
2. Шапка, шарф, перчатки флисовые
3. Термобелье или х/б бадлон, легкие брюки под непромокаемые штаны.
4. Пуховка, пуховая жилетка
5. Шерстяные носки



7. Сменная одежда для сна.

1. Чистая, сухая футболка, бадлон, термобелье
2. Легкие х/б штаны
3. Шерстяные носки



8. Фонарик

Налобные фонарики
фирмы Petzl,
«Снаряжение»
+ запасные
батарейки



9. Телескопические трекинговые палки

Основным предназначением палок является разгрузка суставов и мускулатуры нижней части тела путём переноса части нагрузок с ног на кистевые, локтевые и плечевые суставы; также увеличение устойчивости за счёт создания дополнительных точек опоры.



10. Как правильно собрать рюкзак?

1. Личные вещи упаковывать в компресс, сумки для вещей.
2. Групповое питание в платяном мешке.
3. Защита вещей от влаги, полиэтиленовый мешок 100 л. / накидка на рюкзак.



11. Кружка, миска.

Для удобства безопасности рекомендуем брать с собой **миску – ковш**.

Кружку – устойчивую, с широким основанием. Термокружка **Sanitelle** – антибактериальное средство.

Ложка

Упаковать в платяной мешок.



12. Магазины

1. Снаряжение – Литейный пр.,30 ст.м.Чернышевская;
ул. Стремянная,2 ст.м. Маяковская

<http://www.equip.ru/> Номер скидочной карты: **100-239-5**

2. ДЕКАТЛОН – Пулковское шоссе, д. 25, ТРЦ «Лето»
Выборгское шоссе, дом 503, стр. 1, лит.А ТК «Призма»

3. Normal – наб. Обводного канала, д.134-138, корп.71

4. Альпиндустрия – Заневский пр-т, д. 30 (ст.м.
Новочеркасская).

У педагогов можно спросить скидочную карту 20%

