**Рекомендации по набору вещей для участия в туре «Дорога к Ладоге»**

1. **Рюкзак без станка или дорожную сумку.**
2. **Спальный мешок** (если нет личного, можно взять его в фирме в аренду, оплата при бронировании путёвки).
3. **Форма одежды во время активного ВЕЛО дня:**

Помните, что у вас всегда должен оставаться 1 комплект сухой одежды. Обязательно посмотрите прогноз погоды перед поездкой. Более практична синтетическая, быстросохнущая одежда. Дождевик должен быть плотным и надежным. Одежда, в которой вы будете передвигаться в течение дня, должна закрывать локти и колени, а также быть достаточно плотной, чтобы ее не могли прокусить комары/мошки.

* Плотные штаны – 2 пары (НЕ джинсы),
* Тонкая флисовая кофта или футболка (в зависимости от прогноза погоды),
* Легкая ветровка (одежда должна "дышать"),
* Велосипедные перчатки (рекомендуем, но не обязательно),
* Велошорты (рекомендуем, но не обязательно),
* Дождевик или мембранная куртка (на случай непогоды),
* 2 – 3 пары обычных носков,
* Головной убор (кепка или бандана). Помните, что во время ходового дня у вас на голове ещё будет каска.

**4. Форма одежды во время сплава:**

* На ногах должны быть носки (не тонкие х/б, поплотнее). Обувь, которую не жалко намочить (кеды – идеально). Если есть неопреновые носки или неопреновые ботинки – это приветствуется.
* Резиновые сапоги ЗАПРЕЩЕНЫ, т.к. при попадании в воду они тянут участника вниз.
* В качестве верхней одежды: удобная спортивная по погоде либо неопреновый костюм (при наличии). Желательно, чтобы одежда была быстросохнущей. Рекомендуем НЕ брать джинсы, вместо них подойдут любые спортивные штаны.
* Рекомендовано: надеть на одежду легкий болоневый костюм (защита от ветра и влаги). Можно использовать дождевики из плотных материалов.
* На руки можно взять тонкие х/б перчатки или неопреновые перчатки (не обязательно).
* На голове будет каска, под нее можно надеть бандану.
* Если Вы носите очки, постарайтесь придумать для них цепочку (чтобы не утерять)  или надеть на время сплава линзы.

**5. Комплект одежды для переодевания после сплава и вело дня:**

* Комплект сухой удобной верхней одежды.
* Сухая удобная обувь и носки.
* Шапочка/бандана/баф.
* Комплект запасного нижнего белья.

**6. Одежда для ночлега в палатке:**

* Теплая свободная одежда (если есть, термобелье).
* Теплые носки (можно шерстяные) и тонкая шапочка (ночи бывают прохладными).
* На вечер флисовая кофта/толстовка/куртка.

**7. Для похода в туристскую баню:**

* Индивидуальное полотенце,
* Купальник (в баню мальчики/девочки идут все вместе, группы по 8-10 человек),
* Сланцы/сандали спортивные.

**8. Обувь:**

* удобная обувь БЕЗ каблуков, 4 пары:
  + одна для сплава по реке,
  + одна для вело части (обувь должна полностью закрывать ступню, сандалии – запрещены),
  + третья для лагеря (можно взять резиновые сапоги, если по прогнозу дождь),
  + червёртая - "городская".

**9. Личные вещи:**

* репелленты (комары, мошка),
* фонарик с комплектом запасных батареек,
* велосипедные очки (не обязательно, но это хорошая защита от ветра и насекомых),
* солнцезащитные очки и крем от загара и после загара, если по прогнозу солнечно,
* средства личной гигиены (в том числе туалетную бумагу) и индивидуальную аптечку,
* небольшой полиуретановый коврик для сидения,
* портативное зарядное устройство,
* личную посуду (кружку, глубокую миску, ложку).

**10. Документы в герметичной упаковке**:

* паспорт, страховой медицинский полис (можно ксерокопию).

**11. Деньги:**

* рекомендуем всегда иметь при себе небольшую сумму наличных, чтобы при желании можно было быстро купить необходимые вещи на остановках по маршруту.

**Желаем запоминающегося отдыха в Карелии!**