## Доломитовые Альпы Кортина д'Ампеццо. Самостоятельный треккинг. Снаряжение

На всех линейных маршрутах необходимы треккинговые ботинки. Предпочтительны высокие ботинки -в них нога более устойчива, и кроме этого они имеют ряд других преимуществ. Категорически не подходят для гор спортивные кроссовки. В Доломитовых Альпах на высоте 2000 метров и выше не бывает очень жарко, поэтому идти в хороших треккинговых ботинках будет комфортно. Обязательна защита от дождя. Лучший вариант -это водонепроницаемый плащ пончо, который можно надеть поверх рюкзака.

ПО

Одежда
Брюки для треккинга (основные и запасные -из легкой ткани для ношения в приютах)
□Футболки или рубашки (не менее двух)
□Носки (в достаточном количестве, легкие и/или теплые -в соответствии с персональными
□предпочтениями)
□Флисовая куртка или свитер
□Термобелье (в прохладную погоду)
□Непромокаемая куртка
□Непромокаемые штаны
□Легкая шапка
□Головной убор от солнца
□Шарф-труба на шею
□Флисовые перчатки
□Гамаши (в первой половине лета, когда остается зимний снег на перевалах)
□Солнцезащитные очки
Перейти в каталог
Обувь
Треккинговые ботинки или треккинговые кроссовки (непромокаемые, на хорошей подошве)
Перейти в каталог
Бивак
Рюкзак (30 -45 литров)
□Накидка на рюкзак
□Вкладыш в спальник (сам спальник не нужен)
□Полотенце походное
□Влажные гигиенические салфетки
□Влажные гигиенические салфетки □Защитный крем от солнца
·
□Защитный крем от солнца
□Защитный крем от солнца □Гигиеническая помада

□Герметичный пакет или кошелек (для телефона, денег, документов)	
∃Налобный фонарь	
□Свисток	
□Треккинговые палки	
⊣Нож	
⊒Термос	