

Доломитовые Альпы Кортина д'Ампеццо.

Самостоятельный трекинг. **Снаряжение**

На всех линейных маршрутах необходимы трекинговые 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 трекинговых ботинках будет комфортно. Обязательна защита от дождя. Лучший вариант - это водонепроницаемый плащ пончо, который можно надеть поверх рюкзака.

[Перейти в каталог](#)

Одежда

Брюки для трекинга (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

Трекинговые ботинки или трекинговые кроссовки (непромокаемые, на хорошей подошве)

- Чистая обувь (легкие компактные тапочки) для ношения в горных приютах

[Перейти в каталог](#)

Бивак

Рюкзак (30 -45 литров)

- Накидка на рюкзак
- Вкладыш в спальник (сам спальник не нужен)
- Полотенце походное
- Средства гигиены, в т.ч. мыло, шампунь (в горных приютах не предоставляются)
- Влажные гигиенические салфетки
- Защитный крем от солнца
- Гигиеническая помада
- Фляга или бутылка для воды (не менее 1 литра, в жаркий период - больше)
- Личная аптечка (лейкопластырь - обязательно)
- Мобильный телефон и зарядное устройство

- Герметичный пакет или кошелек (для телефона, денег, документов)
- Налобный фонарь
- Свисток
- Треккинговые палки
- Нож
- Термос