



SILK WAY 2018 RALLY

丝绸之路拉力赛

РЕКОМЕНДАЦИИ

ЕСЛИ ВЫ ЖИВЕТЕ НА БИВУАКЕ*:

1. Палатка (идеально: быстросборная (2 мин) самонесущая куполообразная конструкция с технологией Fresh&Black, которая подарит прохладу и скроет от солнечного света в жаркий день, например, Decathlon – 3-5 тыс рублей)
2. Спальный мешок (небольшой, легкий, выдерживающий температуры до -5С)
3. Коврик -пенка под спальный мешок или самонадувающийся матрас
4. Фонарик налобный или ручной



* Покупка туристического снаряжения за счет журналиста. Установка и сбор палатки - самостоятельно. Журналист несет ответственность за сохранность и целостность своих вещей самостоятельно.

ЕСЛИ ВЫ ЖИВЕТЕ В ГОСТИНИЦЕ:

Обратите внимание, что брать с собой большие жесткие чемоданы – ОШИБКА.

Рекомендуем либо маленький чемодан, либо сумка на колесах. либо просто сумка мягкая.

Лишних вещей не берите. Если планируете что-то взять, то посоветуйтесь сначала с теми, кто был на подобной гонке. Многие вещи просто не нужны.

Самое страшное, что может случиться в гонке - это если Вы ПРОСПИТЕ!!!! Поэтому возьмите переносной будильник, устанавливайте каждый день сразу два звонка. Гонка проходит через несколько часовых поясов, время будет меняться, потому просим обращать на это пристальное внимание.

Переносные power-банки должны быть МЕНЬШЕ 10 000 АМ, т.е. 9 999 пропустят, а 10 000 могут отобрать во время перелетов.

НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ НА БИВУАКЕ:

1. Кепка, бандана, шляпа – на выбор
2. Шарф на шею (buff), косынка, платок – чтобы защитить шею от обгорания на солнце
3. Обувь для душа
4. Кроссовки и/или трекинги
5. Теплая кофта (флис)
6. Ветровка (дождевик)
7. Шорты
8. Удобные спортивные штаны или аналог
9. Футболки/поло
10. Брюки (карго, см. картинку)





SILK WAY 2018 RALLY

丝绸之路拉力赛



11. Набор носков (каждый день новая пара)
12. Нижнее белье
13. Купальник/плавки
14. Одежда на гала ужина (девушкам- коктейльное платье, туфли/ мужчинам – рубашка (поло), брюки, пиджак)
15. Очки солнцезащитные (лучше две пары)
16. Личные лекарства (если необходимо)
17. Пантенол, Активированный уголь (Фильтрум), комплект лейкопластырей (остальное вы всегда можете найти у наших медиков)
18. Средства личной гигиены (удобно, если они будут в отдельной сумочке)
19. Личное полотенце, мыло
20. Влажные салфетки
21. Сухие салфетки
22. **Бактерицидный гель**
23. беруши для сна
24. Зарядные устройства на все оборудование: на телефон 2 шт (плюс комплект шнуров для зарядок), для компьютера, для фотоаппарата)
25. Переходники 220V в машину для зарядки Ваших устройств
26. Наручные часы
27. ДОКУМЕНТЫ!!! + копии документов по 2 экземпляра (сложить отдельно от основных, загрузить сканы в облачное хранилище)
28. Наличные в рублях, тенге, юань (на личные нужды)
29. Комплект в самолет (подушка, повязка на глаза, беруши)

