

## ПАМЯТКА ПУТЕШЕСТВЕННИКУ

Уважаемые путешественники! Вы приняли решение пройти по маршруту. Маршрут протяжённый (12,6 км), со значительным перепадом высот (до 125 м), большая часть его проходит по лесу. В связи с этим, необходимо правильно оценить свои силы. Желательно иметь опыт в прохождении такого расстояния пешком, либо быть просто в хорошей физической форме. Для безопасного прохождения маршрута необходимо придерживаться несколько простых правил.

1. У каждого участника похода должен быть мобильный телефон. Связь имеется на большей части маршрута, только в понижениях или оврагах она некачественная или полностью отсутствует.
2. В маршруте, как вспомогательный инвентарь, обязательно понадобится палка. Она помогает гораздо легче преодолевать препятствия.
3. Главное - правильно подобрать обувь. Лучше всего подходят туристические ботинки, или кроссовки с жёсткой подошвой. Желательно, чтобы обувь была не новая, а разношена по ноге.
4. Одежду надо выбрать прочную, чтобы она полностью закрывала руки и ноги во избежание повреждения кожи ветками растений, ожога крапивой, а также для защиты от насекомых – комаров, оводов, клещей (рубашка с коротким рукавом и шорты неприемлемы). Наиболее подходящими являются костюмы туриста, рыбака или охотника в летнем варианте, которые изготовлены из плотной прочной ткани.  
Обязательно должен быть головной убор для защиты головы от солнца и веток деревьев.
5. Небольшой рюкзачок потребуется для переноса поклажи:
  - репеллент от комаров;
  - 1 л питьевой воды, на всем протяжении маршрута защищённых источников нет, а из открытых ручьёв пить опасно;
  - несколько бутербродов.
6. С собой желательно иметь компас или GPS-навигатор. Будет интересно, используя предоставленную вам карту, контролировать прохождение маршрута.

### **Обязательные условия!**

- Не пользоваться открытым огнём
- Не сорить – весь мусор уносить с собой
- Не отходить от группы без уведомления экскурсовода
- Не сходить с намеченного маршрута

Надеемся, что путешествие будет для вас познавательным и приятным.

**СЧАСТЛИВОГО ПУТИ!**

Информацию о маршруте, условиях приобретения карты и буклета можно получить по телефонам:

+7 960 341 26 71 – Сергей

+7 937 257 77 68 - Анна