

A scenic view of a mountain landscape with a saddle in the foreground. The saddle is brown leather, positioned in the lower-left foreground. The background shows a steep, forested mountain slope under a hazy sky. The overall tone is warm and atmospheric.

КАК ОДЕТЬСЯ/ ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА КОННЫЙ ТУР В ГОРАХ:

1

ОДЕЖДА: КОМФОРТ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Выбирайте удобную, не сковывающую движения одежду. **Лучший вариант — многослойность:** в горах погода меняется быстро. Лёгкая футболка или термобельё, сверху — флиса или кофта, и обязательно ветровка.

Брюки — плотные, но эластичные, без грубых швов, чтобы не натирали при езде. Джинсы подойдут, но только если они хорошо тянутся.

Обувь — закрытая, с твёрдой подошвой и небольшим каблучком (идеально — трекинговые ботинки или сапоги для верховой езды). Сандалии и кроссовки с мягкой пяткой — не лучший выбор.

Не забудьте про **головной убор:** кепка, панама или бафф защитят от солнца, а в прохладную погоду пригодится тонкая шапка.

2

ЗАЩИТА ОТ ПОГОДЫ И СОЛНЦА

В горах солнце активнее, чем кажется. Возьмите **солнцезащитные очки** и **крем с SPF**. Даже в тёплый день может быть ветрено — **лёгкий шарф** будет очень кстати.

3

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

Соберите рюкзак: вода(обязательно), пауэрбанк,spf крем,дождевик, минимальная аптечка.

Можно взять **морковку, сахар или хлеб** чтобы быстрее наладить контакт с лошадью.