

# Список вещей №12 (автотур)

Данный список рассчитан на автомобильные туры по Алтаю с ночевками до -5.

## 1. Дорожное и бивуачное снаряжение

- Рюкзак, сумка, чемодан, в которые вы сложите все ваши вещи;
- Маленький рюкзачок (20 - 40л.). Можно взять один на двоих! Пригодится под документы, перекус, воду и фотоаппарат во время прогулок;
- Сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) – очень полезная вещь!
- Пустая пластиковая бутылка (1 -1,5 л) или легкая фляжка для воды.

### Обратите ваше внимание!

Если вы выбрали размещение в палатке, то для путешествия вам необходимы коврик, спальник (экстрим -10 и ниже). При размещении в домиках выдается постельное белье (кроме полотенца).

## 2. Одежда и обувь

### 2.1. Одежда для сна

- Комплект термобелья “сохраняющее тепло” (на ваше усмотрение);
- Обычные шерстяные носки.

### 2.2. Костюм штормовой (поможет пережить непогоду)

*Например: во время дневной прогулки на водопад начался сильный дождь или ветер.*

#### Практичный вариант:

- Непромокаемые и не продуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из мембраны (водонепроницаемость от 15000 мм). Штаны данного комплекта могут быть одновременно ходовыми (пункт 2.3).

#### Плохой вариант (на случай, если он у вас уже есть):

- непромокаемые, непродуваемые и НЕДЫШАЩИЕ куртка с капюшоном и штаны (не теплые!, а тонкие из болони). Мы НЕ рекомендуем этот вариант! Так как дождь то идёт, то не идёт, а снимать и надевать штаны постоянно – неудобно. И идти в таких, все равно, что промокнуть.

### 2.3. Костюм для радиальных выходов

- Свободные легкие штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат;
- 2-3 футболки;
- Рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца), либо “флиска” если прохладно;

- Ветрозащитная теплая куртка с капюшоном из «дышащей» ткани (либо непродуваемая и сохраняющая тепло толстовка с капюшоном типа windblock softshell).

#### **2.4. Чтобы не замерзнуть вечером (температура может опуститься до 0 даже в июле/августе):**

- Штаны нательные/термоштаны;
- Футболку с длинным рукавом/тельняжку/термокофту;
- Свитер/флисовую кофту;
- Куртку утепленную.

#### **2.5. Главное не забудьте**

- Носки 3-6 пар;
- Нижнее белье;
- Купальный костюм;
- Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.) – обязательно!
- Очки солнцезащитные.

#### **2.6. Обувь**

- Ходовая обувь (облегченные трекинговые ботинки без тканевых вставок или трекинговые кроссовки с хорошей рельефной подошвой для несложных пеших походов!) Если слабый голеностоп, то настоятельно рекомендуем трекинговые ботинки средней высоты;
- Сменная обувь – спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой), кроссовки;
- гамаши, они же «фонарики» (рекомендуем взять в майский тур, когда ещё в горах лежит снег).

### **3. Средства личной гигиены**

- Умывальные принадлежности;
- Полотенце (если планируете посещать баню, то дополнительное банное полотенце);
- Солнцезащитный крем не менее 30 SPF!

### **4. Специальное снаряжение**

- Светодиодный фонарик (налобный) + запасные батарейки;
- Фотоаппарат (по желанию);
- Мобильный телефон;
- Трекинговые палки (обязательно людям с больными суставами);

- Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и легкая!). Не следует брать большой автомобильный кейс с лекарствами, так как у гида будет групповая аптечка.

**Возьмите:**

- то, что может понадобиться только вам (например, определенный антибиотик и т.д.) или специфические препараты, которые вы применяете, и они вряд ли будут в групповой аптечке!
- то, что тяжело взять на всех: противостудные (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.); небольшую пластинку мозольных пластырей; пару пластинок активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт.

## 5. Документы:

- Паспорт (обязательно!);
- Медицинский страховой полис;
- Деньги на непредвиденные ситуации.

**Если вы впервые идете в активный тур, то обязательно прочтите раздел с более подробными рекомендациями и бюджетными вариантами одежды:**

[Списки вещей >> Что брать с собой?](#)

**Главное, чтобы вам было тепло и комфортно в выбранной одежде. Выбирайте тот вариант, который для вас сейчас наиболее приемлем.**