

Список вещей №2

Данный список рассчитан на летние пешие походы по Кавказу, Камчатке и Алтаю, с ночевками до -5\ -10

1. Бивуачное снаряжение

- Рюкзак (от 70 л – девушкам; от 80 л – мужчинам), коврик, спальник (комфорт -5/-10 и ниже) всё снаряжение можно арендовать в клубе ([подробнее о прокате >>](#));
- Непромокаемая накидка на рюкзак (**обязательно!**);
- Большой полиэтиленовый пакет (около 120л), плотный (под спальник и вещи) (**обязательно!**);
- Сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) – **очень полезная вещь!**
- Личная посуда (КЛМН) – металлическая или пластиковая!
- Перчатки рабочие – 1 пара;
- Спички в гермоупаковке (традиция ☺) – **не обязательно;**
- Пустая пластиковая бутылка (1 - 1,5 л) или легкая фляжка.

2. Одежда и обувь

2.1 Одежда для сна

Комфортный вариант:

- Комплект термобелья “сохраняющее тепло” (термобелье из синтетических материалов работает лучше!) + обычные шерстяные носки и шапка.

2.2 Костюм штормовой (поможет пережить непогоду)

Практичный вариант:

- Непромокаемые и непродуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из мембраны (водонепроницаемость от 15000 мм). Штаны данного комплекта могут быть одновременно ходовыми (пункт 11), благодаря качественной, действительно дышащей мембране в них идти относительно комфортно и в дождь, и без дождя.

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

- Непромокаемые, непродуваемые и НЕДЫШАЩИЕ куртка с капюшоном и штаны (не теплые, а тонкие из болоньи). 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 ходовой

Комфортный вариант:

- Термобелье “отводящее влагу от тела” (верх – рекомендуем взять с длинными рукавами; штаны – по желанию, обычно ходовых штанов достаточно);
- Термоноски.

Бюджетный вариант:

- Синтетическая футболка (можно х/б футболку, но она менее комфортная и сохнет намного дольше);
- Штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат;
- Рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца), либо "флиска" если прохладно;
- Носки 2-5 пар (1-2 пары желательно трекинговых)

2.4 Чтоб не замерзнуть вечером (температура может опуститься до 0 даже в июле/августе)

- Надеваем на себя "одежду для сна" (пункт 2.1);
- Сверху сухие ходовые штаны (пункт 2.3), при необходимости куртку или накидку (пункта 10);
- 1 или 2 флисовых толстовки "флиски" (либо шерстяной свитер с горлом);
- Пуховая куртка либо пуховой жилет;
- Перчатки.

Итого

- 1 комплект, дышащий ходовой;
- 1 комплект тёплый, (всегда сухой, спать);
- Дождевик или штормовка;
- Тёплая куртка или жилетка;
- Флиска или кофта.

2.5 Обувь

- Ходовая обувь (трекинговые ботинки – высокие! С хорошей рельефной подошвой!)
Если обувь новая обязательно походите в ней на большие расстояния что бы убедиться, что она вам не натирает;
- Сменная обувь – спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой) или кроссовки.
Если не уверены, что ходовая обувь перенесёт нагрузку, то сменная обувь – кроссовки с хорошей подошвой.

2.6. Главное не забыть 😊

- Нижнее белье о купальный костюм – (по желанию и в зависимости от программы тура);
- Головной убор для защиты от солнца (панама, шляпа и пр.) – **обязательно!**
- Очки солнцезащитные в плотном чехле;
- Гамаши (туристические бахилы, очень рекомендуем!). **Для Камчатки – обязательно!**
- Накомарник (**для Камчатки – обязательно!**)

3. Средства личной гигиены

- Умывальные принадлежности;
- Небольшое полотенце (одно!);
- Солнцезащитный крем;
- Средство от мошек, клещей (кроме Алтая).

4. Специальное снаряжение

- Светодиодный фонарик (налобный) + запасные батарейки;
- 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: противопростудные (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.);
 - Небольшую пластинку мозольных пластырей;
 - Пару пластин активированного угля;
 - Пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку.
- Фотоаппарат (по желанию);
 - Мобильный телефон (по желанию);
 - Треккинговые палки (обязательно, очень рекомендуем!)

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.