

Список вещей №74

Данный список рассчитан для туров «Лучшее на Кавказе» в период с весны по осень с ночёвками в гостиницах

1. Бивуачное снаряжение

- Небольшой рюкзачок (20-30 л) для прогулок в городе и горах (для бутербродов, термоса, верхней одежды, фототехники и документов);
- Сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) – по желанию, очень полезная вещь!
- Термос (по желанию);
- Треккинговые палки (весьма желательно, рекомендуем);
- Светодиодный фонарик (удобнее налобный, для вечерних прогулок, по желанию).

2. Одежда и обувь

2.1. Для прогулок в горной местности:

- Непромокаемая куртка с капюшоном (НЕ утеплённая, типа ветровки);
- Плащ-дождевик, желательно из прочного материала (не нужен, если ветровка с мембраной Gore-tex);
- Штаны, которые не боятся намокания и грязи (желательно не джинсы, их трудно высушить);
- Тёплый свитер или флисовая толстовка (можно взять две – потолще и потоньше);
- Термобельё (верх + низ);
- Треккинговые или утеплённые носки;
- Шапка и перчатки (лучше лёгкие флисовые);
- Спортивные брюки, лосины или бриджи для тёплой погоды;
- Футболки (3-4 штуки);
- Ходовая обувь - разношенные непромокаемые ботинки (лучше треккинговые, с хорошей нескользкой подошвой).

2.2. Для прогулок в городе и для переездов:

- Комфортный для вас комплект одежды на температуру +10...+15°C (для прохладной погоды частично можно использовать одежду для гор);
- Прогулочная обувь: разношенная (лучше кроссовки), в которой вы можете ходить несколько часов;
- Носки обычные (2-3 пары);
- Купальный костюм;
- Нижнее бельё;
- Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и т.д.);
- Домашняя обувь (для гостиниц, по желанию).

3. Средства личной гигиены

- Умывальные принадлежности;
- Небольшое полотенце;
- Солнцезащитный крем (для гор – ОБЯЗАТЕЛЬНО! С SPF не меньше 50!).

4. Специальное снаряжение

- Очки солнцезащитные;
- Зонт (по желанию);
- Фотоаппарат (по желанию);
- Мобильный телефон и зарядное устройство, неплохо бы взять дополнительную батарею;
- Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и легкая!). НЕ нужно брать автомобильный пластиковый кейс с кучей лекарств!

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.

5. Документы и деньги

- Паспорт (ОБЯЗАТЕЛЬНО);
- Страховой полис;
- Билеты на самолет и/или поезд (туда/обратно);
- Деньги на личные расходы.

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.

А главное – помните, что всё должно быть максимально лёгким и компактным!