

Список вещей №67

Данный список рассчитан для лёгких трекингов по Приэльбрусью летом и осенью с ночёвками в гостинице

Внимание!

Всё, что указано в списке, является обязательным, если нет указания «по желанию»!

1. Бивуачное снаряжение

- Вы можете приехать с рюкзаком, спортивной сумкой или чемоданом (на выбор). Для радиальных выходов/прогулок Вам потребуется рюкзак (объем 25-40 л), можно обычный городской, желательно – с накидкой от дождя;
- Сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой);
- Кружка, нож – для перекусов на маршруте!
- Термос – 0,7-1 литр – обязательно! (набираем чай для обедов с перекусами);
- Трекинговые палки-телескопы (обязательно!). Помогают при ходьбе по неровной местности, разгружают колени и икры ног, предотвращают травмы. Продаются в спортивных магазинах в отделах «Туристическое снаряжение», цена от 650 руб. Возможно использование одной палки;
- Влажные салфетки (20-30 шт., лучше детские);
- Туалетная бумага – 1 рулон (используется также в качестве бумажных салфеток, по желанию);
- Фонарик (требуется по ТБ, желательно налобный, но можно любой).

2. Одежда и обувь

2.1 Костюм ходовой

- Штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат, можно спортивные брюки - 2 шт;
- Брюки городские, можно джинсы - для отеля, кафе;
- Рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца);
- Спортивная кофта/"флиса"/свитер;
- Шорты или бриджи;
- Влагоотводящая футболка - 2 шт;
- Футболка обычная (городская) - 2 шт;
- Термобельё, легкое (по желанию);
- Утепленная куртка (или жилетка/легкий пуховик, важно: небольшой вес и объем);
- Куртка ветровка (легкая куртка для защиты от ветра и дождя, НЕПРОМОКАЕМАЯ!);
- Брюки непромокаемые, тонкие, без утеплителя (по желанию);
- Дождевик-накидка (по желанию);
- Перчатки (флис или любые);
- Шапка.

2.2 Обувь

- Ходовая обувь (легкие трекинговые ботинки!). **Важно:** необходима специальная обувь для горных прогулок и походов (не для восхождений!), которая защищает ноги, обеспечивает сцепление при передвижении по камням. Можно взять специальные кроссовки для трекинга – не беговые! Не кеды! Трекинговая обувь продается в спортивных магазинах (Спортмастер, Декатлон и т.д.) в отделах «Для активного отдыха»;
- Сменная обувь – спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой) или лёгкие кроссовки;
- Резиновые тапочки или сланцы (для душа).

2.3 Главное – не забудьте ☺

- Нижнее бельё;
- Купальный костюм (по желанию);
- Носки;
- Кепка/панама/косынка.

3. Средства личной гигиены

- Умывальные принадлежности;
- Шампунь;
- Солнцезащитный крем;
- Очки солнцезащитные;
- Фен - по желанию.

4. Специальное снаряжение:

- Светодиодный фонарик (налобный) + запасные батарейки;
- Фотоаппарат (по желанию);
- Мобильный телефон (по желанию);
- Трекинговые палки;
- Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и лёгкая!). Не следует брать большой автомобильный кейс с лекарствами, так как у гида будет групповая аптечка.

Возьмите:

- то, что может понадобиться только вам (например, определённый 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 пластин активированного угля, пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зелёнку.

5. Документы:

- Паспорт (обязательно!);
- Медицинский страховой полис;
- Деньги на обеды и ужины в кафе, сувениры (наличные, карты не принимают!)

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!