

## Список вещей № 10

Данный список рассчитан для путешествия по Исландии летом с ночевками от -5 до +15.

Во время путешествия мы переезжаем на машине, в которой 8 посадочных мест. Прицеп и верхнего багажника – не будет (т.к. это значительно снизит нашу скорость). Все вещи будут под сиденьями и в багажнике. При грамотном комбинировании вещей, можно обойтись вполне компактным списком. Главный принцип, как и всегда – многослойность (термобелье/флис/мембрана).

### 1. Основное

- сумка или чемодан;

*(В этом путешествии нам не нужно нести вещи на себе, рюкзак не обязателен, вполне подойдет вместительная спортивная сумка или чемодан.*

- маленький рюкзачок (10-25л.) или поясная сумка;

*Можно взять один на двоих! Пригодится под документы, фотоаппарат, перекус во время прогулок.*

- надувной или пенополиуретановый туристический коврик.

*(То, что вы будете стелить под спальник при ночевках в палатке. Он обеспечивает защиту от влаги и лучшее сохранение тепла. Только не путайте надувающийся туристический коврик с огромным надувным матрасом! Надувной туристический коврик размером примерно 190см\*60см\*3-8см и на нем вполне комфортно)*

- спальный мешок ( $t^{\circ}_{\text{комфорта}}$  от 0С° и ниже) – в зависимости от вашей “мерзлявости”.

*Однако не переусердствуйте, достаточно купить вкладыш к спальнику из тонкого флиса. Лучше отдать предпочтение синтетическому, легкому по весу спальнику с температурой комфорта около -5.*

- личная посуда (КЛМН).

*(Во время путешествия мы будем питаться не только в кафе, но и готовить сами, например, на гриле. Вам пригодится пластиковая или металлическая миска, кружка, ложка, нож. Удобно взять складные. Можно купить на месте одноразовую посуду)*

### 2. Одежда для сна и вечернего отдыха.

- флисовый костюм для отдыха и сна;
- обычные шерстяные носки;
- шапка;
- “термобелье”

комфортный вариант: Комплект термобелья “сохраняющий тепло” (смесь синтетической ткани и шерсти);

бюджетный вариант: - трико либо теплые колготки;  
- тельняшка или водолазка;

### 3. Костюм ходовой

*Список большой, так как в зависимости от погоды  $t^{\circ}$  будет меняться от +5 до +22 днем и от -2 до +10 ночью. Однако большую часть путешествия можно пройти в одних трекинговых штанах, термобелье и рубашке либо “флиске”*

- футболка – 2-3 шт.;
- свободные и легкие трекинговые брюки из синтетических материалов, которые быстро сохнут и дышат;
- теплые синтетические штаны, наподобие горнолыжных. Как вариант - хорошие штаны из мембраны GORE-TEX, под которые надеваются термобелье и флисовые штаны);
- рубашка или кофта с длинными рукавами – по желанию;
- “флиски” – 1-2шт. (обычная недорогая толстовка из флиса с горлом и длинными рукавами);
- качественное синтетическое термобелье “для движения” - футболка с длинным рукавом и штаны;
- ветрозащитная теплая куртка с капюшоном из «дышащей» ткани (либо непродуваемая и сохраняющая тепло толстовка с капюшоном типа windblock softshell) - *На  $t^{\circ}$  +5 - +15, когда пуховку надевать еще рано, а во “флиске” уже прохладно.*
- носки;
- шапочка и теплые перчатки;
- нижнее белье;
- купальник/плавки;

### 4. Защита от дождя

*Дожди, как правило, идут часто. Стоит захватить с собой один из вариантов.*

**вариант 1** - Накидка типа дождевика либо “Пончо” - из непромокаемого плотного синтетического материала типа «болонь» (в крайнем случае два обычных дождевика);

**вариант 2** - Непромокаемые и непродуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из мембраны типа GORE-TEX (или аналогов водонепроницаемостью от 15000 мм). Данный комплект может быть одновременно ходовым (ветрозащитная куртка с капюшоном и штаны).

### 5. Обувь

- трекинговые ботинки;
- сменная обувь - кроссовки с рельефной подошвой;
- шлепанцы для душа.

## 6. Средства личной гигиены

- умывальные принадлежности;
- полотенце (из микрофибры - быстросохнущее);

## 7. Специальное снаряжение:

- походная МИНИ-аптечка;

*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: противогрибковые (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.); небольшую пластинку мозольных пластырей; пару пластин активированного угля; пластинку ферментов (панкреофлат, юниэнзим, креон, мезим - 1 пластинка любых), имодиум - 1 пластинка, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку. Девочкам очень рекомендуем монурал;
- фотоаппарат **(по желанию)**;
- мобильный телефон **(по желанию)**;
- сидушка туристическая (кусочек тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
- солнцезащитные очки в жестком чехле;
- герметичная упаковка для документов и денег;
- прочные пластиковые пакеты разных размеров, в которые Вы упакуете свои личные вещи внутри сумки/чемодана, чтобы защитить их от влаги и пыли (хороший вариант рулон плотных мусорных мешков на 100л.);
- бандана или шейный платок;
- поясная сумка для денег, или лучше – шейный кошелек;
- металлический термос 0,5-1л - **очень полезная вещь!**
- налобный туристический фонарик – необходим для осмотра лавовой пещеры, и в августе уже темнеет.

## 8. Документы:

- паспорт – **Обязательно!**
- пластиковую карту (**Обязательно если вы бронировали по ней авиабилеты и требуется подтверждение!**);
- медицинский страховой полис;
- деньги на непредвиденные ситуации;

**Если вы впервые идете в активный тур, то обязательно прочтите раздел с более подробными рекомендациями и пояснениями на сайте: [Туристам >> что брать с собой?](#)**