

Список вещей № 11

Данный список рассчитан для путешествия по Исландии зимой и в межсезонье.

Во время путешествия мы переезжаем на машине, в которой 8 посадочных мест. Прицепа 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.

- 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.

- футболка;
- легкие штаны.

3. Костюм ходовой

Список большой, так как в зависимости от погоды t° будет меняться от -7 до +8 днем и от -10 до +2 ночью. Однако большую часть путешествия можно пройти в одних трекинговых штанах, термобелье и рубашке либо "флиске"

- 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;
- "флиска" – 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° -8 - +5.*
- носки;
- шапочка и теплые перчатки;
- нижнее белье;
- купальник/плавки;

4. Защита от дождя и мокрого снега

Дожди или мокрый снег, 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 – теплые ботинки/сапоги 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: противостудные (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 монура;л;

- фотоаппарат (**по желанию**);
- мобильный телефон (**по желанию**);
- сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
- **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.

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?](#)

СТРАНАМАН
КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ