

Список вещей № 12 (автотур)

Данный список рассчитан на автомобильные туры по Алтаю с ночевками до -5.

1. Дорожное и бивуачное снаряжение:

- Рюкзак, сумка, чемодан, в которые вы сложите все ваши вещи.
- Маленький рюкзачок(20-40л.). Можно взять один на двоих! Пригодится под документы, перекус, воду и фотоаппарат во время прогулок.
- Сидушка туристическая (кусочек тур. коврика с резинкой) - очень полезная вещь!
- Пустая пластиковая бутылка(0,5 -1,5л) или легкая фляжка для воды
- **Обратите ваше внимание!** Если вы выбрали **размещение в палатке**, то для путешествия вам необходимы коврик, спальник (**экстрим -10 и ниже**)
- При **размещении в домиках** выдается постельное белье (кроме полотенца).

2. Одежда и обувь

Костюм штормовой (поможет пережить непогоду):

Например: во время дневной прогулки на водопад начался сильный дождь или ветер.

бюджетный вариант: Накидка типа дождевика либо “Пончо” - обязательно из непромокаемого плотного **синтетического** материала типа «болонь» или **ПЛОТНОГО** полиэтилена (**Ни в коем случае НЕ прорезиненный брезент и НЕ плащ-палатка!**);

практичный вариант: Непромокаемые и не продуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из мембраны (водонепроницаемость от 15000 мм). Штаны данного комплекта могут быть одновременно ходовыми (пункт 2.3).

плохой вариант (на случай, если он у вас уже есть): непромокаемые, непродуваемые и **НЕДЫШАЩИЕ** куртка с капюшоном и штаны (**не теплые!**, а тонкие из болони). **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.

Костюм для радиальных выходов:

- свободные легкие штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат;
- 2-3 футболки;
- рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца), либо “флиски” если прохладно;
- ветрозащитная теплая куртка с капюшоном из «дышащей» ткани (либо непродуваемая и сохраняющая тепло толстовка с капюшоном типа windblock softshell)

Чтобы не замерзнуть вечером (температура может опуститься до +5 даже в июле/августе):

- Штаны нательные/термоштаны
- Футболку с длинным рукавом/тельняжку/термокофту
- Свитер/флисовую кофту
- Куртку утепленную

Обувь:

- ходовая обувь (**треккинговые ботинки с хорошей рельефной подошвой!**)
- сменная обувь - спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой), кроссовки.

Одежда для сна в палатке:

комфортный вариант: - Комплект термобелья “сохраняющее тепло” (**на ваше усмотрение**);

- обычные шерстяные носки;

бюджетный вариант: - трико либо теплые колготки;

- тельник (тельняшка или водолазка или что-нибудь подобное) (**на ваше усмотрение**);

- обычные шерстяные носки;

Главное не забыть : 😊

- Носки 3-6 пар.
- Нижнее белье.
- Купальный костюм.
- Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.) – **обязательно!**
- Очки солнцезащитные.

3. Средства личной гигиены:

- умывальные принадлежности
- туалетная бумага 1 рулон
- полотенце (одно)
- солнцезащитный крем!!!

4. Специальное снаряжение:

- светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки
- походная **МИНИ**-аптечка (**очень маленькая, компактная и легкая!**)

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.

- фотоаппарат (по желанию)
- мобильный телефон
- треккинговые палки (**обязательно людям с больными суставами**);

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 пояснениями на сайте: [Туристам >> что брать с собой?](#)

А главное помните, что все должно быть максимально легким и компактным!

