

Список вещей № 14

Данный список рассчитан на конные путешествия по Алтаю летом, с ночевками до -5.

1. Бивуачное снаряжение

- Рюкзак, сумка, чемодан, в которые вы сложите все ваши вещи. (На маршруте личные вещи упаковываются в сумины (арчемаки). Чемоданы и сумки оставляются в камере хранения на турбазе).
- Большой полиэтиленовый пакет (около 120л), плотный (под вещи)- **обязательно**.
- Сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) - очень полезная вещь!
- коврик, спальник (**экстрим -10 и ниже, НЕ ПУХОВЫЙ**) – при наличии можно взять в клубе ([подробнее о прокате >>](#)).
- Личная посуда (КЛМН)- металлическая или пластиковая!
- Спички в гермоупаковке или зажигалка (обязательно)
- перчатки рабочие 1 пара
- пустая пластиковая бутылка(0,5 -1,5л) или легкая фляжка для воды

2. Одежда и обувь

Для данного путешествия необходима одежда НЕ ЯРКИХ ЦВЕТОВ и НЕ ШУРШАЩАЯ. Лошади пугаются ярких, не естественных цветов и посторонних звуков.

2.1 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;

2.2 Костюм штормовой (поможет пережить непогоду):

бюджетный вариант: - Непромокаемые и непродуваемые куртка с капюшоном и штаны (НЕтеплые, тонкие, из болони);

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.

2.3 Костюм ходовой:

- штаны для верховой езды или свободные легкие штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат;
- 1 пару х/б перчаток;
- футболки 2-3 шт;
- рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца), либо “флиска” если прохладно;
- гамаши (туристические бахилы)
- ветрозащитная теплая куртка с капюшоном из «дышащей» ткани (либо непродуваемая и сохраняющая тепло толстовка с капюшоном типа windblock softshell)
- носки 2-5 пар.

2.4 Чтоб не замерзнуть вечером (температура может опуститься до 0 даже в июле/августе):

- надеваем на себя “одежду для сна” (пункт 2.1);
- теплые штаны;
- 1 или 2 флисовых толстовки “флиски”(либо шерстяной свитер с горлом);
- теплую осеннюю куртку либо пуховой жилет;
- теплые перчатки или варежки;
- теплая шапка.

2.5 Обувь

- резиновые сапоги (**очень рекомендуем!**)
- обувь для верховой езды (если есть);

- сменная обувь - спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой) или кроссовки.

3. Главное не забыть☺

- нижнее белье;
- купальный костюм;
- головной убор для защиты от солнца (панама, шляпа) – **обязательно!**
- очки солнцезащитные;
- солнцезащитный крем;

4. Средства личной гигиены

- умывальные принадлежности;
- туалетная бумага 1 рулон;
- небольшое полотенце (**одно!**)

5. Специальное снаряжение:

- светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки
- 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: противогрибковые (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.); небольшую пластинку мозольных пластырей; пару пластинок активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку, обезболивающую мазь.

- фотоаппарат (по желанию)
- мобильный телефон (по желанию)
- **герметичная упаковка для документов и денег;**

6. 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?](#)