

Список вещей № 16

Данный список рассчитан для путешествия по Доломитам осенью.

Во время путешествия мы передвигаемся 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 (10-25 л) 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 обеспечит защиту от влаги и поможет сохранить тепло. 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. Вам пригодится пластиковая или металлическая миска, кружка, ложка, нож (складные чуть более удобные). Можно купить на месте одноразовую посуду.

2. Одежда для сна и вечернего отдыха:

- флисовый костюм для отдыха и сна;
- обычные шерстяные «бабушкины» 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 месяца, t° будет меняться от +5 до +30 днем и от -2 до +20 ночью. В апреле и ноябре ночи уже холодные, а в мае и октябре держаться летние температуры.

- футболка – 2-3 шт.;
- свободные и легкие трекинговые брюки из синтетических материалов, которые быстро сохнут и дышат;
- рубашка или кофта с длинными рукавами;
- “флиска” – 1-2шт. (с горлом и длинными рукавами) или более качественный вариант-полартек
- 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, windstoper) - на t° +5 - +15, когда пуховку надевать еще рано, а во “флиске” уже прохладно.
- носки;
- шапочка и теплые перчатки;
- кепка от солнца (бейсболка, панамка);
- нижнее белье;

4. Защита от дождя:

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

вариант 1 - Накидка-дождевик 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 или кроссовки в зависимости от сезона;
- сменная обувь – кроссовки;
- сланцы для душа.

6. Средства личной гигиены:

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

7. Специальное снаряжение:

- **походная МИНИ-аптечка**
Обязательно:
- *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 (панкреофлат, юниэнзим, креон, мезим - 1 пластинка любых), имодиум - 1 пластинка, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку. Девочкам очень рекомендуем монурал; Обезболивающие - ибупрофен, кетонал, но-шпа;*
- фотоаппарат (**по желанию**);
- мобильный телефон;
- сидушка туристическая (кусоч 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 100 л*);
- **бандана или шейный платок;**
- металлический термос 0,5 – 1 л - **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?](#)