

Список вещей № 18

Данный список рассчитан на путешествия поздней осенью и зимой с ночевками на турбазах.

1. Снаряжение для радиальных выходов

- Маленький рюкзак (до 40 литров) для выходов в горы
- Непромокаемая накидка на рюкзак (если есть)
- Туристическая сидуха - **очень полезная вещь!**
- Личная посуда (КЛМН)- металлическая или пластиковая!
- Трекинговые палки (на ваше усмотрение)
- Гамаши (бахилы, фонарики- средство защиты от грязи и снега)- желательно!
- Налобный фонарик

2. Одежда и обувь

2.1 Одежда для сна:

В комнатах турбазы тепло и есть одеяла, но в шелковой пижаме будет прохладно по утрам)

комфортный вариант: - комплект мягкого спортивного костюма;

- обычные шерстяные носки;

бюджетный вариант: - трико либо теплые колготки;

- тельняшка или водолазка ;

- обычные шерстяные носки;

2.2 Костюм штормовой (поможет пережить непогоду):

Плохая погода может застигнуть везде, и лучше быть готовым к сильному и продолжительному дождю с ветром. Однако обычно, особенно в Крыму, можно обойтись накидкой от дождя (дождевиком).

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 11).

2.3 Костюм ходовой:

- штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат (на случай непогоды и прохладного вечера);
- теплые синтетические штаны, наподобие горнолыжных;
- куртка осенняя (горнолыжная);
- рубашка х/б или "термобелье" с длинными рукавами и воротником;
- футболка – 2-3 шт;
- ходовые носки (лучше трекинговые) 1-2 пары;
- теплая шапка;
- теплые перчатки;

2.4 Чтоб не мерзнуть (температура может опуститься до минусовой отметки):

- 2 флисовые толстовки либо шерстяной свитер с горлом;
- теплую осенне-зимнюю куртку либо пуховой жилет. **Ни в коем случае НЕ пальто!** Вам должно быть удобно, одежда не должна сковывать движения во время ходьбы, больших шагов и сгибанию колен.

2.5 Обувь:

- ходовая (теплая обувь с рифленой подошвой, желательно ботинки). **Обязательно без каблука!**
- сменная: кроссовки с рифленой подошвой;
- тапочки для душа. **Обязательно!**

2.6 Главное не забыть =)

- нижнее белье
- купальный костюм (для посещения сауны)
- очки солнцезащитные (по желанию)
- полотенце (небольшое)! **Обязательно.**

3. Средства личной гигиены:

- умывальные принадлежности

4. 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 (фемвекс 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, зеленку.
- фотоаппарат (по желанию)
- мобильный телефон (по желанию)
- треккинг-палки (**очень рекомендуем людям с больными суставами**)

5. Документы:

- паспорт (**Обязательно**)
- медицинский страховой полис
- деньги для непредвиденных ситуаций

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!

