

Список вещей №20 Поход по Приэльбрусью

Бивачное снаряжение

1. Рюкзак (**от 80л-девушкам; от 90л - мужчинам**), коврик, спальник (**экстрим -10 и ниже**) - при наличии все можно взять в клубе (500р. или 2000р. за комплект).
2. непромокаемая накидка на рюкзак (при наличии)
3. большой полиэтиленовый пакет (около 120л), плотный (под вещи) - **обязательно**
4. сидуха туристическая (кусочек тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
5. личная посуда (КЛМН)- металлическая или пластиковая!
6. перчатки рабочие 1 пара
7. спички в гермоупаковке (традиция) – **не обязательно**
8. пустая пластиковая бутылка(1 -1,5л) или легкая фляжка
9. трекинговые палки – телескопы (**обязательно**)! Можно взять в прокат в нашем клубе в Москве либо в Пятигорске (в пункте проката)
10. влажные салфетки (20-30 шт., лучше детские)
11. туалетная бумага – 2-3 рулона (используется также в качестве бумажных салфеток)

Одежда и обувь

12. Одежда для сна

комфортный вариант: Комплект термобелья **“сохраняющее тепло”** (термобелье из синтетических материалов **работает лучше!**) + обычные шерстяные носки и шапка;

бюджетный вариант: - трико либо теплые колготки;
- тельник (тельняшка или водолазка или что-нибудь подобное);
- обычные шерстяные носки и шапка;

13. костюм штормовой (поможет пережить непогоду)

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

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

практичный вариант: Теплые, непромокаемые и непродуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из мембраны (водонепроницаемость от 15000 мм). Штаны данного комплекта могут быть одновременно ходовыми (пункт 11).

14. костюм ходовой

- о штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат;
- о рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца), либо “флиски” если прохладно;
- о тёплая куртка (пуховик или горнолыжная, важно: небольшой вес и объем);
- о брюки ходовые (любые туристические брюки, важно: лёгкий вес, быстросохнущие)
- о влагоотводящая футболка;
- о футболка обычная (городская);

а также :

комфортный вариант: Термобелье **“отводящее влагу от тела”** (верх – рекомендуем взять с длинными рукавами; штаны);

бюджетный вариант: х/б футболка или легкая тельняшка;

15. чтоб не замерзнуть вечером (температура может опуститься до 0 даже в июле/августе):

- о Надеваем на себя **“одежду для сна”** (пункт 10);
- о Сверху сухие **ходовые штаны** (пункт 11), при необходимости куртку или накидку (пункта 10);

а также :

- о 1 или 2 флисовых толстовки “флиски”(либо шерстяной свитер с горлом);
- о пуховой жилет;
- о перчатки (флис) или варежки;
- о перчатки тёплые (лыжные, сноубордические, важно: непродуваемость, качество).

16. обувь

- о ходовая обувь (**трекинговые ботинки – высокие! С хорошей рельефной подошвой!**);
 - о сменная обувь - спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой) или кроссовки.
17. носки 2-5 пар (1-2 пары трекинговых)
 18. нижнее белье
 19. купальный костюм – (пожеланию и в зависимости от программы тура)
 20. головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.) – **обязательно!**
 21. очки солнцезащитные
 22. гамаши (по желанию)
 23. **солнцезащитный крем от загара!**
 24. туалетные принадлежности (кусочек мыла, небольшой тюбик шампуня, маленькая зубная паста, щётка и проч., важно: небольшой вес и объём, кусок мыла можно отрезать ножом)
 25. аптечка: (лейкопластырь бактерицидный, аспирин, активированный уголь, лоперамид, цитрамон, обезболивающее (н-р Кетанов), шипучие витамины, индивидуальные лекарства)

Добавлено 25 мая 2016 года

26. Мешок компрессионный
 27. Спички/зажигалка
 28. Полотенце
 29. Фонарик (лучше налобный)
-

Подробности вы можете узнать: у вашего гида-инструктора или прочитать их на сайте в разделе Туристам > Полезные советы > [Что брать с собой?](#)

Средства личной гигиены

30. умывальные принадлежности
31. небольшое полотенце (**одно!**)
32. солнцезащитный крем!!!

Специальное снаряжение:

33. светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки
34. походная **МИНИ**-аптечка (**очень маленькая, компактная и легкая!**)
НЕ нужно брать автомобильный пластиковый кейс с кучей лекарств!

Возьмите:

- о 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!
- о то, что тяжело взять на всех: противогрибковые (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, зеленку.

Для групп с 3х дневным сплавом есть возможность взять гидрокостюм в аренду (300р). В солнечную погоду все сплавляются в купальниках, а на случай дождя и ветра, особо мерзлявым гидрокостюм не мешает. Размер обязательно указать заранее.

35. фотоаппарат (по желанию)
36. мобильный телефон (по желанию)
37. трекинговые палки (**очень рекомендуем людям с больными суставами!**);

Документы:

38. Паспорт – **Обязательно!**
39. Медицинский страховой полис
40. 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!