

Список вещей № 21

«Активный отдых в Адыгее»

Зимний вариант

Бивуачное снаряжение

1. Небольшой рюкзак
2. Сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
3. Личная посуда (КЛМН)- металлическая или пластиковая!
4. Перчатки рабочие 1 пара
5. Спички в гермоупаковке (традиция ☺)
6. Пустая пластиковая бутылка(1 -1,5л)

Одежда и обувь

7. **Костюм штормовой** (поможет в непогоду)

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

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

практичный вариант: 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).

8. Костюм ходовой

- штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат;
- куртка теплая;
- рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца);
- 1 или 2 флисовых толстовки “флиски” (либо шерстяной свитер с горлом);
- теплые перчатки или варежки, шапка и шарф.

9. Обувь

- теплая, удобная для ходьбы.
10. Носки ходовые (лучше трекинговые) 1-2 пары;
 11. Нижнее белье;
 12. Купальный костюм;
 13. Очки солнцезащитные;
 14. Гамаши (**по желанию**).

Средства личной гигиены

15. Умывальные принадлежности;
16. Небольшое полотенце (**одно!**);
17. Солнцезащитный крем

Специальное снаряжение

18. Светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки
19. 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 пластин активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку.

20. Фотоаппарат (по желанию)
21. Мобильный телефон (по желанию)
22. Трекинговые палки (**очень рекомендуем людям с больными суставами**);

Документы:

23. Паспорт (**Обязательно**)
24. Медицинский страховой полис
25. 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!

От инструктора:

«Ну, во-первых, небольшой штормовой рюкзак, можно даже школьный, чтобы, наши руки были готовы цепляться за скалы, и при этом можно было убрать положить куртку, дождевик или КЛМН! Во-вторых, КЛМН, очень хочется найти время для романтики, костёр, чай на морозе и т.д. Обязательно, тёплую и удобную для ходьбы обувь, (У нас же поХОД!) не на платформе и без завышенного каблучка, непромокаемую. В Адыгее обычно зима мокрая! Осенью, весной можно даже иметь в запасе резиновые сапожки, лишь бы не натерли при ходьбе! Дождевик и штормовой костюм нужны, ведь дождь не помеха прогулке! Тем более, что мы за тур заплатили, ну не сидеть же в гостинице из-за непогоды ☺

Что касается одежды, зима на Кавказе очень капризная и непостоянная дама! Температура может колебаться от -20 до + 20, и не важно, что сейчас середина января! Поэтому захватите как тёплую куртку перчатки и шапку, так и купальник! Он точно понадобится на горячих термальных источниках. Ещё важно взять хорошее настроение и жажду приключений, и тогда наше путешествие доставит массу эмоций и впечатлений на весь год!»

Список вещей № 21 «Активный отдых в Адыгее» Летний вариант

Бивуачное снаряжение

1. Небольшой рюкзак
2. Сидушка туристическая (кусочек тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
3. Личная посуда (КЛМН)- металлическая или пластиковая!
4. Перчатки рабочие 1 пара
5. Спички в гермоупаковке (традиция ☺)
6. Пустая пластиковая бутылка(1 -1,5л)

Одежда и обувь

1. **Костюм штормовой** (поможет в неполаду)

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

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

практичный вариант: 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).

2. Костюм ходовой

- легкие штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат;
- легкая куртка/ветровка;
- рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца);
- 1 или 2 флисовых толстовки “флиска”(либо шерстяной свитер с горлом);
- Головной убор для защиты от солнца.

3. Обувь

- теплая, удобная для ходьбы.
26. Носки ходовые (лучше трекинговые) 1-2 пары;
 27. Нижнее белье;
 28. Купальный костюм;
 29. Очки солнцезащитные;

30. Гмаши (по желанию).

Средства личной гигиены

- 31. Умывальные принадлежности;
- 32. Небольшое полотенце (**одно!**);
- 33. Солнцезащитный крем

Специальное снаряжение

- 34. Светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки
- 35. 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: 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, зеленку.*
- 36. Фотоаппарат (по желанию)
 - 37. Мобильный телефон (по желанию)
 - 38. Треккинговые палки (**очень рекомендуем людям с больными суставами**);

Документы:

- 39. Паспорт (**Обязательно**)
- 40. Медицинский страховой полис
- 41. 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!

