

## Список вещей № 22

Данный список рассчитан для легких треккингов по Приэльбрусью и Дигории с ночевками на турбазе

### Бивачное снаряжение:

1. Вы можете приехать с рюкзаком, спортивной сумкой или чемоданом (на выбор). Для радиальных выходов/прогулок Вам потребуется рюкзак (объем 20-40л), можно обычный городской, желательно, - с накидкой от дождя.
2. Непромокаемая накидка на рюкзак (при наличии);
3. Сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
4. Личная посуда (КЛМН)- металлическая или пластиковая!
5. Перчатки рабочие 1 пара
6. Термос – 0,7 – 1 литр – **обязательно!** (набираем чай для обедов с перекусами)
7. Трекинговые палки – телескопы (желательно!)  
*Для людей с проблемными коленями - помогают при ходьбе по неровной местности, разгружают колени и икры ног, предотвращают травмы. Продаются в спортивных магазинах в отделах «Туристическое снаряжение», цена от 650 руб. Возможно использование одной палки.*
8. Влажные салфетки (20-30 шт., лучше детские)
9. Туалетная бумага – 2-3 рулона (используется также в качестве бумажных салфеток)
10. Фонарик (желательно налобный).

### Одежда и обувь:

#### 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 "флиска" если прохладно;
- о утепленная куртка (легкий пуховик, важно: небольшой вес и объем);
- о ветровка (легкая куртка для защиты от ветра и дождя);
- о шорты или бриджи;
- о брюки ходовые (любые туристические брюки, важно: лёгкий вес, быстросохнущие)
- о влагоотводящая футболка;
- о футболка обычная (городская) – 2 шт;
- о дождевик-накидка (желательно!);
- а также :**
- о 1 или 2 флисовых толстовки "флиски" (либо шерстяной свитер с горлом);
- о перчатки (флис) или варежки;
- о шапка;
- о купальник;
- о сменное белье;
- о носки,
- о кепка/панама/косынка;
- о полотенце

#### Обувь

- о ходовая обувь (**легкие треккинговые ботинки!**)

Важно: необходима специальная обувь для горных прогулок и походов (не для восхождений!), защищает ноги, обеспечивает сцепление при передвижении по камням. Можно взять специальные кроссовки для треккинга – не беговые! Не кеды! Трекинговая обувь продается в спортивных магазинах (Спортмастер, Декатлон и т.д.) в отделах «Для активного отдыха»;

- о сменная обувь - спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой) или легкие кроссовки.
- о Резиновые тапочки или сланцы (для душа).

### Средства личной гигиены

11. Умывальные принадлежности
12. Небольшое полотенце (**одно!**)
13. Солнцезащитный крем!!!
14. Очки солнцезащитные

### Специальное снаряжение:

15. светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки

16. 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.

17. Фотоаппарат (по желанию)

18. Мобильный телефон (по желанию)

19. Треккинговые палки (**очень рекомендуем людям с больными суставами**);

#### Документы:

20. Паспорт – **Обязательно!**

21. Медицинский страховой полис

22. 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!**