

Список вещей №28

Данный список рассчитан для Большого путешествия по Азии с учетом треккинга в Непале, с ночевками от 0 до +20 и высотой до 3300 м

Основное:

- Рюкзак или большая сумка-баул для перевозки вещей;
- Легкий треккинг-рюкзачок (25-40 литров) на жесткой раме, с проветриваемой спинкой (на время трека, если планируете пользоваться услугами носильщиков) и для прогулок по Индии и Бутану.
- Спальный мешок, который можно использовать в качестве постельного белья:
Лучше отдать предпочтение синтетическому, легкому по весу спальнику с температурой комфорта -5.
- Флисовый костюм для сна и отдыха в лоджиях Непала;
- Обычные шерстяные носки;
- Шапка;
- Термобелье:

комфортный вариант - комплект термобелья "сохраняющий тепло" (смесь синтетической ткани и шерсти);

бюджетный вариант - трико либо теплые колготки + тельняшка или водолазка;

- Шорты;
- Футболка х/б – 2-3 шт.;
- Свободные и легкие брюки из синтетических материалов, которые быстро сохнут и дышат:
Как вариант, штаны-шорты;
- Рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца) – по желанию;
- Флиски – 1-2 шт.:
Обычная недорогая толстовка из флиса с горлом и длинными рукавами;
- Ветрозащитная теплая куртка с капюшоном из «дышащей» ткани ;
Либо непродуваемая и сохраняющая тепло толстовка с капюшоном типа windblock softshell для температуры +5 - +15
- Панама или бейсболка от солнца;
- Легкие х/б носки – 2 пары;
- Трекинговые носки – 2 пары;

Защита от дождя:

Дожди маловероятны, но если они будут идти, то, как правило, во второй половине дня. Когда мы уже обычно успеваем прийти к месту ночевки.

- Накидка «Пончо» или дождевик - из непромокаемого плотного синтетического материала «болонь» (в крайнем случае два обычных дождевика).

Обувь:

- Легкие треккинг-ботинки:
Обувь должна быть разношенной и хорошо «сидеть» на ноге;
- Сменная обувь - спортивные сандалии с закрытым носком или кроссовки.

Средства личной гигиены:

- Умывальные принадлежности;
- Полотенце (из микрофибры - быстросохнущее);
- Крем от солнца - **защита не менее 50 единиц!**
- Гигиеническая губная помада;
- Запас влажных гигиенических салфеток;

Специальное снаряжение:

- Налобный фонарик + доп. комплект батареек;
- Походная МИНИ-аптечка;

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: противостудные (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.

- Фотоаппарат (по желанию);
- Мобильный телефон (по желанию);

- Сидушка туристическая (кусоч тур.коврика с резинкой) - очень полезная вещь!
- Солнцезащитные очки в жестком чехле + дешевые запасные;
- Складной нож;
- Герметичная упаковка для документов и денег;
- Наружные чехлы для рюкзаков - очень полезная вещь!
- Прочные пластиковые пакеты разных размеров, в которые Вы упакуете свои личные вещи внутри баула или рюкзака, чтобы защитить их от влаги и пыли:
Хороший вариант – 2-3 пакета мусорных мешков на 100л;
- Бандана или шейный платок;
- Поясная сумка для денег или лучше – шейный кошелек;

Документы:

- Паспорт – **Обязательно!**
- Пластиковую карту:
***Обязательно** если вы бронировали по ней авиабилеты и требуется подтверждение!*
- Медицинский страховой полис;
- Деньги на непредвиденные ситуации;
- 4 фотографии 3*4 - для визы!

Если вы впервые идете в активный тур, то обязательно прочтите раздел с более подробными рекомендациями и пояснениями на сайте: [Туристам > Полезные советы > Что брать с собой?](#)