

Список вещей № 30

«Большое путешествие по Грузии» весна и осень

Температура в Тбилиси и Зугдиди может быть от +10°C до +25°C; в Степанцминде (Казбег), Местии от 5°C до +20°C, возможны дожди, в высокогорье может быть сильный ветер.

Уважаемые участники! Если у вас есть сомнения, что брать с собой – пришлите ваш список, и мы всё обсудим.

Снаряжение

- Небольшой рюкзачок (20-30 л) для прогулок в городе и горах (для бутербродов, термоса, верхней одежды, фототехники и документов);
- Сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) – по желанию, очень полезная вещь!
- Термос (по желанию);
- Треккинговые палки (весьма желательно, рекомендуем);
- Светодиодный фонарик (удобнее налобный, для вечерних прогулок, по желанию);

Одежда и обувь

Для прогулок в горной местности:

- Непромокаемая куртка с капюшоном (НЕ утепленная, типа ветровки);
- Плащ-дождевик, желательно из прочного материала (не нужен, если ветровка с мембраной Gore-tex)
- Штаны, которые не боятся намокания и грязи (желательно не джинсы, их трудно высушить), их можно дополнить водо-грязезащитными гамашами («фонариками») – по желанию;
- Теплый свитер или флисовая толстовка (можно взять две – потолще и потоньше);
- Термобелье (верх + низ);
- Треккинговые или утепленные носки (2 пары);
- Шапка и перчатки (лучше легкие флисовые);
- Спортивные брюки, лосины или бриджи для теплой погоды
- Футболки 2 штуки
- **Ходовая обувь** - разношенные непромокаемые ботинки (лучше треккинговые, с хорошей нескользкой подошвой);

Для прогулок в городе и для переездов

- Комфортный для вас комплект одежды на температуру +10 +25 градусов (для прохладной погоды частично можно использовать одежду для гор);
- **Прогулочная обувь:** разношенная (лучше кроссовки), в которой вы можете ходить несколько часов;
- Носки обычные (2-3 пары);
- Купальный костюм;
- Нижнее белье;
- Головной убор для защиты от солнца (панамы, банданы и т.д.);
- **Домашняя обувь** (для гостиниц, по желанию)

Прочее

- Умывальные принадлежности;
- Небольшое полотенце;
- Очки солнцезащитные;
- Зонт (по желанию)
- Солнцезащитный крем (для гор – ОБЯЗАТЕЛЬНО! С SPF не меньше 30!);
- Походная **МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и легкая!)**, мы путешествуем в населенных местах, там есть аптеки!):
 - 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 пластинок активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением; эластичный бинт.*
- Фотоаппарат (по желанию);
- Мобильный телефон с подключенным роумингом и достаточным количеством денег на счет (**ОБЯЗАТЕЛЬНО**);

Документы и деньги:

- Заграничный паспорт (**ОБЯЗАТЕЛЬНО**);
- Страховой полис;
- Билеты на самолет и/или поезд (туда/обратно);
- Деньги на личные расходы (и резерв на непредвиденные обстоятельства) в виде рублей, долларов или евро (обменяем их на лари - местную валюту, уже в Грузии).

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

