

Список вещей № 33

«Транссиб: от Москвы до Владивостока»

Температура на маршруте может колебаться от +5°C до +15°C в горных районах, и до +20°C - +25°C в городах и на дальневосточном побережье.

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

Снаряжение

1. Небольшой рюкзачок (20-30 л) для прогулок в городе и пеших переходов с защитой от дождя (для бутербродов, термоса, верхней одежды, фототехники и документов);
2. Сидушка туристическая (кусочек тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
3. Термос (по желанию);
4. Кружка (лучше термокружка), ложка, вилка, нож – пригодятся в поезде и на турбазах!

Одежда и обувь

5. **Костюм ходовой (для прогулок в горной местности)**
 - Дождевик – защитная накидка от дождя (желательно из прочного материала, на случай непогоды);
 - Непромокаемая и непродуваемая куртка с капюшоном (НЕ теплая, а тонкая, из болони);
 - Штаны, которые не боятся намокания и грязи (джинсы не подойдут);
 - Штаны 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 (2-3 пары);
 - **Ходовая обувь:** разношенные непромокаемые треккинговые кроссовки или ботинки с хорошим протектором;
6. **Костюм для прогулок в городе и для переездов**
 - Комфортный для вас комплект одежды на температуру +15 - +25 градусов (для прохладной погоды частично можно использовать одежду для гор);
 - Комфортный для вас комплект одежды для переездов на поезде;
 - **Сменная обувь:** разношенные кроссовки (спортивная обувь) и/или сандалии;
 - **Домашняя обувь:** для поезда, гостиниц и гостевых домов (по желанию).
7. Носки обычные (5-6 пар);
8. Купальный костюм;
9. Нижнее белье;
10. Очки солнцезащитные;
11. Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и т.д.);

Средства личной гигиены

12. Умывальные принадлежности;
13. Небольшое полотенце (желательно из микрофибры);
14. Солнцезащитный крем (для гор – ОБЯЗАТЕЛЬНО! С SPF не меньше 30!);
15. Репеллент от комаров;

Специальное снаряжение

16. Походная **МИНИ**-аптечка (**очень маленькая, компактная и легкая!**);
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.*
17. Фотоаппарат (по желанию);
18. Мобильный телефон с подключенным роумингом по России и зарядное устройство к нему (**ОБЯЗАТЕЛЬНО**);

Документы:

19. Паспорт РФ (**ОБЯЗАТЕЛЬНО**);
20. Страховой полис;
21. Билеты на самолет и/или поезд (туда/обратно);
22. Деньги на питание и личные расходы (и резерв на непредвиденные обстоятельства).

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