

Список вещей № 34

«Все лучшее в Армении за 11 дней» весна и осень

Температура в Ереване и Дилижане может быть от +5°C до +25°C; на Севане, в Татеве, Горисе от 0°C до +15°C, кроме того, 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

1. Небольшой рюкзачок (20-30 л) для прогулок в городе и горах, с защитой от дождя (для бутербродов, термоса, верхней одежды, фототехники и документов);
2. Термос (по желанию);

Одежда и обувь

3. **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);
 - Шапка, шарф и перчатки (лучше флисовые);
 - **Ходовая обувь:** разношенные непромокаемые треккинговые кроссовки или ботинки с хорошим протектором;
4. **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);
 - **Сменная обувь:** разношенные кроссовки (спортивная обувь), желательно с хорошей рельефной подошвой;
 - **Домашняя обувь:** для гостиниц и гостевых домов (по желанию).
5. Носки обычные (3-4 пары);
6. Купальный костюм;
7. Нижнее белье;
8. Очки солнцезащитные;
9. Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и т.д.);

Средства личной гигиены

10. Умывальные принадлежности;
11. Небольшое полотенце (желательно из микрофибры);
12. Солнцезащитный крем (для гор – ОБЯЗАТЕЛЬНО! С SPF не меньше 30!);

Специальное снаряжение

13. Светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки; (для вечерних прогулок и мест с плохим освещением);
14. 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.*
15. Фотоаппарат (по желанию);
16. Мобильный телефон с подключенным роумингом и зарядное устройство к нему (**ОБЯЗАТЕЛЬНО**);

Документы:

17. Паспорт РФ и заграничный паспорт (**ОБЯЗАТЕЛЬНО**);
18. Страховой полис;
19. Билеты на самолет и/или поезд (туда/обратно);
20. Деньги на личные расходы (и резерв на непредвиденные обстоятельства) в виде рублей, долларов или евро (обменяем их на драмы - местную валюту, уже в Армении).

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