

# Список вещей № 38

Данный список рассчитан для путешествия по Норвегии летом

## 1. Основное

- сумка или чемодан;

В этом путешествии нам не нужно нести вещи на себе, рюкзак не обязателен, вполне подойдет вместительная спортивная сумка или чемодан.

- маленький рюкзачок (10-25л.) или поясная сумка;

Можно взять один на двоих! Пригодится под документы, фотоаппарат, перекус во время прогулок.

- постельное бельё или лёгкий спальник;

В домиках, где будем останавливаться на ночлег, есть только кровати, без постельного белья.

- личная посуда (КЛМН)

Во время путешествия мы будем питаться не только в кафе, но и готовить сами, например, на гриле. Вам пригодится пластиковая или металлическая миска, кружка, ложка, нож. Удобно взять складные. Можно купить на месте одноразовую посуду.

## 2. Одежда для сна и вечернего отдыха.

- обычные шерстяные носки;
- шапка;
- одежда для отдыха в домиках вечером (футболка/штаны);

## 3. Костюм ходовой

Список большой, так как в зависимости от погоды  $t^{\circ}$  будет меняться от +5 до +22 днем и от -2 до +10 ночью. Однако большую часть путешествия можно пройти в одних трекинговых штанах, термобелье и рубашке либо "флиске"

- футболка - 2-3 шт;
- свободные и легкие трекинговые брюки из синтетических материалов, которые быстро сохнут и дышат;
- теплые синтетические штаны наподобие горнолыжных. Как вариант - хорошие штаны из мембраны GORE-TEX, под которые надеваются термобелье и флисовые штаны);
- рубашка или кофта с длинными рукавами - по желанию;
- "флиски" - 1-2шт. (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) - На to +5 - +15, когда пуховку надевать еще рано, а во "флиске" уже прохладно.
- носки;
- шапочка и теплые перчатки;
- нижнее белье;

## 4. Защита от дождя

Дожди, как правило, идут часто. Стоит захватить с собой один из вариантов.

**вариант 1** - Накидка типа дождевика либо "Пончо" - из непромокаемого плотного синтетического материала типа «болонь» (в крайнем случае два обычных дождевика);

**вариант 2** - Непромокаемые и непродуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из мембраны типа GORE-TEX (или аналогов водонепроницаемостью от 15000 мм). Данный комплект может быть одновременно ходовым (ветрозащитная куртка с капюшоном и штаны).

## 5. Обувь

- трекинговые ботинки;
- сменная обувь - кроссовки с рельефной подошвой;
- шлепанцы для душа.

## 6. Средства личной гигиены

- умывальные принадлежности;
- полотенце (из микрофибры - быстросохнущее);

## 7. Специальное снаряжение:

- походная МИНИ-аптечка;

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)
- фотоаппарат (**по желанию**);

- мобильный телефон (**по желанию**);
- сидуха туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
- солнцезащитные очки в жестком чехле;
- герметичная упаковка для документов и денег;
- прочные пластиковые пакеты разных размеров, в которые Вы упакуете свои личные вещи внутри сумки/чемодана, чтобы защитить их от влаги и пыли (*хороший вариант рулон плотных мусорных мешков на 100л.*);
- бандана или шейный платок;
- поясная сумка для денег, или лучше - шейный кошелек;
- металлический термос 0,5-1л - **очень полезная вещь!**
- налобный туристический фонарик.

#### 8. Документы:

- паспорт - **Обязательно!**
- пластиковую карту (**Обязательно если вы бронировали по ней авиабилеты и требуется подтверждение!**);
- медицинский страховой полис;
- 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?](#)**