

Список вещей № 39

Данный список рассчитан для похода в Непал

1. Туристическое снаряжение

- Туристический рюкзак или спортивная сумка для вещей;
Мы не советуем брать с собой чемодан, так как нас ждет много переездов по маршруту, при этом не везде будет удобное покрытие для его перемещения.
- Маленький рюкзачок или сумка на плечо для прогулок.

2. Одежда и обувь

2.1 Одежда

- Тёплые вещи, чтобы не замерзнуть в Москве во время отлёта и по возвращении;
- р Толстовка, кофта или флиски;
Нужна для раннего утра и позднего вечера, если будет прохладно, а также для транспорта с кондиционером;
- Спортивные брюки или шорты;
- Рубашка или кофта с длинным рукавом, спасающая от солнца;
- Футболки;
- Носки;
- Купальник/плавки.

2.2 Обувь

- Ходовая кроссовки (**треккинговые ботинки НЕ НУЖНЫ!**) Если обувь новая, обязательно разносите её!
- Сменная обувь - спортивные сандалии или кроссовки.

3. Главное не забыть

- Нижнее белье;
- Солнцезащитный крем - **обязательно!**
- Головной убор для защиты от солнца (панамы, банданы и пр.) – **обязательно!**
- Очки солнцезащитные в плотном чехле.

4. Средства личной гигиены

- Умывальные принадлежности;
- Небольшое полотенце (**одно!**).

5. Специальное снаряжение:

- Светодиодный фонарик (**налобный!**);
- Походная **МИНИ**-аптечка (**очень маленькая, компактная и легкая!**).

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: противогрибковые (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; небольшой перевязочный бинт, зеленку.
- Фотоаппарат (по желанию);
- Мобильный телефон (по желанию);

6. Документы:

- Паспорт (**Обязательно!**);
- 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?](#)

Не бойтесь что-то забыть!

В Катманду есть большой и недорогой базар, где можно пополнить запасы своего туристического снаряжения.

А главное помните, что все должно быть максимально легким и компактным!