

Список вещей № 3

Данный список рассчитан на летний поход по Кавказу (Лайт), с ночевками до -5 С.

1. Бивуачное снаряжение

- рюкзак (**от 50л-девушкам; от 65л - мужчинам**), коврик, спальник (**экстрим -5/-10 и ниже**) всё снаряжение можно арендовать в клубе ([Подробнее о прокате >>](#)).
- непромокаемая накидка на рюкзак!!!
- большой полиэтиленовый пакет (около 120л), плотный (под вещи)
- сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
- личная посуда (КЛМН)- металлическая или пластиковая!
- перчатки рабочие 1 пара
- спички в гермоупаковке (традиция ☹) – **не обязательно**
- пустая пластиковая бутылка(1 -1,5л) или легкая фляжка

2. Одежда и обувь

2.1 Одежда для сна

комфортный вариант: Комплект термобелья “**сохраняющее тепло**” (термобелье из синтетических материалов **работает лучше!**) + обычные шерстяные носки и шапка;

бюджетный вариант: - трико либо теплые колготки;
- тельник (тельняшка или водолазка или что-нибудь подобное);
- обычные шерстяные носки и шапка;

2.2 Костюм штормовой (поможет пережить непогоду)

бюджетный вариант: Накидка типа дождевика либо “Пончо” - обязательно из непромокаемого плотного **синтетического** материала типа «болонь» (**Ни в коем случае НЕ полиэтилен и НЕ прорезиненный брезент и НЕ плащ-палатка!**); легко одеть и быстро снять.

практичный и самый удобный вариант: Непромокаемые и непродуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из мембраны (водонепроницаемость от 15000 мм). Штаны данного комплекта могут быть одновременно ходовыми (пункт 2.3), благодаря качественной, действительно дышащей мембране в них идти относительно комфортно и в дождь и без дождя. Ну, или **бюджетный вариант**

плохой вариант (на случай, если он у вас уже есть): непромокаемые, непродуваемые и НЕДЫШАЩИЕ куртка с капюшоном и штаны (**не теплые!**, а тонкие из болони). **Мы НЕ рекомендуем этот вариант!** Так как дождь то идёт, то не идёт, а снимать и надевать штаны постоянно – неудобно. И идти в таких все равно, что промокнуть.

2.3 Костюм ходовой

- штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат;
- рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца), либо “флиска” если прохладно;
- Термобелье “**отводящее влагу от тела**” (верх – рекомендуем взять с длинными рукавами; штаны – по желанию, обычно ходовых штанов достаточно)- **комфортный вариант**;
- х/б футболка или легкая тельняшка- **бюджетный вариант** ;
- носки 2-5 пар (1-2 пары желательно трекинговых)
- головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.) – **обязательно!**

2.4 Чтоб не замерзнуть вечером (температура может опуститься до 0 даже в июле/августе):

- Надеваем на себя “**одежду для сна**”;
- Сверху сухие **ходовые штаны**, при необходимости куртку или накидку;
- 1 или 2 флисовых толстовки “флиски”(либо шерстяной свитер с горлом);
- теплую осеннюю куртку либо пуховой жилет;
- перчатки.

Итого: 1 комплект, дышащий ходовой. 1 комплект тёплый, всегда сухой, спать, + дождевик или штормовка, тёплая куртка или жилетка, флиска или кофта.

2.5 Обувь

- ходовая обувь (**трекинговые ботинки – высокие! С хорошей рельефной подошвой!**) Если обувь новая обязательно походите в ней на большие расстояния что бы убедитесь, что она вам не натирает.

- сменная обувь - спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой) или кроссовки. Если не уверенны, что ходовая обувь перенесёт нагрузку, то сменная обувь - кроссовки на хорошей подошве.

2.6 Главное не забыть 😊

- нижнее белье
- купальный костюм – (пожеланию и в зависимости от программы тура)
- очки солнцезащитные
- гамаши (туристические бахилы) **(рекомендуем!)**.

3. Средства личной гигиены

- умывальные принадлежности
- небольшое полотенце **(одно!)**
- солнцезащитный крем и средство от мошек, клещей!!!

4. Специальное снаряжение:

- светодиодный фонарик **(налобный)** + запасные батарейки
- 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)
- трекинговые палки **(очень рекомендуем людям с большими суставами);**

5. Документы:

- паспорт **(Обязательно)**
- медицинский страховой полис
- деньги для непредвиденных ситуаций

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

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