

Список вещей №42

Данный список рассчитан для трекинга в Тибете (Амдо и Юньнань)

Во время путешествия по Тибету туристам предстоит побывать в разных климатических зонах (от тропиков, до вечных льдов). Однако при грамотном комбинировании вещей, можно обойтись вполне компактным списком. Главный принцип, как и всегда – многослойность (термобелье/флис/пух).

Посмотрите список: то, что можно 100% купить в Тибете - подчеркнуто 2 раза; то, что купить сложнее (нужно поискать) - 1 раз; то, что лучше привезти из дома - не подчеркнуто!

Выделенные жирным вещи - являются обязательными!

Основное

- **рюкзак** или **большая сумка-баул** для перевозки вещей;
- **легкий трекинговый рюкзачок** (25-40 литров) на жесткой раме, с проветриваемой спиной (на время трека, если планируете пользоваться услугами носильщиков);
- **спальный мешок** ($t^{\circ}_{\text{комфорта}}$ от -5 $^{\circ}$ и ниже) – в зависимости от вашей “мерзлявости”.

Однако не переусердствуйте, на верхних ночевках в лоджиях есть шерстяные одеяла. Лучше отдать предпочтение синтетическому, легкому по весу спальнику с температурой комфорта около -5.

Одежда для сна и вечернего отдыха.

- **флисовый костюм для отдыха в лоджии и сна;**
- **обычные шерстяные носки** ;
- **шапка;**
- **“термобелье”**

комфортный вариант: Комплект термобелья “сохраняющий тепло” (смесь синтетической ткани и шерсти);

бюджетный вариант: - трико либо теплые колготки;

- тельняшка или водолазка;

Костюм ходовой

- **шорты;**
- **футболка х/б** - 2-3 шт;
- **свободные и легкие трекинговые брюки** из синтетических материалов, которые быстро сохнут и дышат (как вариант, штаны-шорты);
- **рубашка с длинными рукавами и воротником** (отличная защита от солнца) - пожеланию;
- **“флиски”** - 1-2шт. (обычная недорогая (400-700р.) толстовка из флиса с горлом и длинными рукавами);
- **качественное синтетическое термобелье “для движения”** - две футболки с длинным рукавом и одни штаны;
- **ветрозащитная теплая куртка с капюшоном из «дышащей» ткани** (либо непродуваемая и сохраняющая тепло толстовка с капюшоном типа windblock softshell) - *На t° +5 - +15, когда пуховку надевать еще рано, а во “флиске” уже прохладно.*
- **панама или бейсболка** от солнца;
- **легкие х/б носки** - 2 пары;
- **трекинговые носки** - 3 пары;

Защита от дождя

Дожди маловероятны и идут они, как правило, во второй половине дня, когда мы уже приходим к месту ночевки. Однако 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 для перевала).

Обувь

- трекинговые ботинки - не кроссовки!!! (на жесткой подошве «Vibram», обувь должна быть **ношеной и хорошо «сидеть» на ноге**)
- **сменная обувь** - спортивные сандалии с закрытым носком или кроссовки.

Средства личной гигиены

- умывальные принадлежности;
- полотенце (из микрофибры - быстросохнущее);
- крем от солнца, защита не менее 50 единиц;
- гигиеническая губная помада;
- запас влажных гигиенических салфеток;
- флакон с антибактериальным гелем;

Специальное снаряжение:

- налобный фонарик + доп. комплект батареек;
- походная МИНИ-аптечка;

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 (панкреофлат, юниэнзим, креон, мезим - 1 пластинка любых), имодиум - 1 пластинка, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку. Девочкам очень рекомендуем монураг;
- **фотоаппарат (по желанию)** ;
- мобильный телефон (**по желанию**) ;
- **трекинговые палки**;
- сидуха туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
- **солнцезащитные очки в жестком чехле + дешевые запасные**;
- складной нож;
- герметичная упаковка для документов и денег;
- **наружные чехлы для рюкзаков - очень полезная вещь!**
- прочные пластиковые пакеты разных размеров, в которые Вы упакуете свои личные вещи внутри баула или рюкзака, чтобы защитить их от влаги и пыли (хороший вариант – 2-3 пакета мусорных мешков на 100л.) ;
- **бандана или шейный платок**;
- **поясная сумка для денег, или лучше** - шейный кошелек;
- мелкие игрушки, заколки для местных детишек (**по желанию**);
- **гамаши (по желанию)**;
-

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?](#)