

Список вещей № 43

Данный список рассчитан на путешествие по Швейцарии: переход Суворова через Альпы (треккинг по историческим местам)

Основное:

- туристический рюкзак 50-70 литров или чемодан;
- если взяли чемодан, то обязательно берем рюкзак 35-50 литров, с каркасом.

С ним мы будем проходить основную пешую часть маршрута, в нем должны поместиться вещи на 4 дня и остаться немного места на общественное снаряжение и еду. Вес рюкзака будет около 8 кг.

Если взяли туристический рюкзак 50-70 литров, то оптимально взять маленький безрамочный рюкзак 15-20 литров (заплечник) или барсетку: удобно ходить по городу налегке и носить камеру, документы, перекусы и флиску; должен убираться в туристический рюкзак!

- палатка
- спальный мешок (температура комфорта +5 или ниже)
- коврик туристический под спальный мешок
- "пенопопа" (теплее сидеть на камнях или траве)
- палки треккинговые (по желанию, но с ними удобнее и легче)
- фонарик налобный, запасные батарейки/или шнур для зарядки
- КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)
- термос (по желанию, легкий и объемом 0.5-1 литр)
- фотокамера (по желанию)

1. Средства личной гигиены:

- умывальные принадлежности + полотенце (лучше из микрофибры – быстросохнущее);
- запас влажных салфеток;

2. Специальное снаряжение:

- крем от солнца (защита не менее 30 ед.)!!!
- очки солнцезащитные;
- репеллент от комаров;
- походная МИНИ-аптечка;

*НЕ нужно брать автомобильный пластиковый кейс с кучей лекарств! **Возьмите** то, что может понадобиться только Вам, специфические препараты, которые Вы сейчас принимаете, и они вряд ли будут в групповой аптечке!*

3. Одежда:

- треккинговые ботинки;
- обувь для хождения в лагере (легкие кроссовки, сандалии). Нога отдыхает на стоянках + пригодится на сплаве;
- легкое и дышащее термобелье: штаны+кофта;
- штормовые штаны+куртка (мембрана, ветро-влагозащита, с капюшоном);
- флисовая кофта;
- легкая пуховая куртка/или жилетка (накидывать на перевалах), t 0;- 5
- легкие флисовые перчатки (до -5);
- бандана/бафф;
- шапка флисовая или шерстяная;
- шорты;
- сменная одежда (футболки, нижнее белье, носки - 1 пара шерстяная на время ночевки, 3-4 "ходовых" для треккинга, высокие!)
- купальник/плавки, очки для плавания (по желанию)

Для сплава дополнительно тонкие шерстяные носки (под неопреновыми они намокнут и будут греть). Остальное снаряжение и экипировку дают на месте.

4. Документы:

- заграничный паспорт и национальный паспорт;
- медицинский страховой полис (спортивная, включающая пеший спортивный туризм, сплавы);
- деньги на дополнительные расходы участника и 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?](#)