

## Список вещей № 44

Данный список рассчитан на путешествия по Киргизии

### 1. Туристическое снаряжение:

- Туристический рюкзак (40-60 л.)  
*У рюкзака должен быть поясной ремень и регулируемые лямки, он должен подходить вам по вашему росту и комплекции!*
- Спальный мешок с температурным диапазоном comfort от +7 до 0.
- Коврик туристический (пенка, каремат). Коврик для занятий йогой НЕ ПОДХОДИТ!

### 2. Одежда и обувь:

- **Трекинговые ботинки или трекинговые кроссовки (ОБЯЗАТЕЛЬНО!)**  
*Очень важно, чтобы обувь была разношена.*
- Сменная обувь — это могут быть сандалии (**не вьетнамки!**), лёгкие кроссовки или кеды.
- Куртка ветро- и влагозащитная с капюшоном (штормовка);
- Кофта тёплая (флис или полар);
- Трекинговые брюки - достаточно плотные, чтобы защищали ноги от кустарников, случайного падения на мелкие камни, ветра, которые быстро сохнут и дышат;
- Рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца);
- Сменные штаны - на случай если вы промокли или постирали ваши основные штаны. Это могут быть плотные спортивные штаны (флисовые или полар)
- Термобелье - в идеале, необходимо два комплекта термобелья: один для того, чтобы спать (флис или так называемое «пассив»), второй - для того, чтобы ходить, так называемый «актив»;
- Футболка, майка – 2 шт;
- Нижнее белье;
- Купальник/плавки;
- Шорты;
- Носки трекинговые – 3-4 пар;
- Носки х/б – 3-4 пары;
- Носки тёплые (термоноски или шерстяные) – 1-2 пары;
- Кепка или панاما, можно бафф;
- Тёплая шапка;
- Перчатки ветрозащитные;
- Очки солнцезащитные.

### 3. Средства личной гигиены:

- Умывальные принадлежности + полотенце (лучше из микрофибры – быстросохнущее);
- Запас влажных салфеток;
- Крем солнцезащитный с UV фактором +35.

### 4. Дополнительно:

- КЛМН (кружка, ложка, миска, нож) - посуду нужно брать пластиковую или жестяную.
- Палки трекинговые;  
*Палки брать по желанию, но, как показывает опыт, они лишними не бывают!*
- Индивидуальная 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!*

- Налобный фонарик с запасным комплектом батареек;
- Ремонтный набор (нить чёрная, белая; игла для шитья, английская булавка – 2-3 шт);
- Сидушка туристическая (хоба);
- Гамаши (фонарики) – пригодятся, если будет снег на перевале.
- Накидка от дождя для рюкзака;
- Дождевик - это может быть накидка типа “Пончо” - из непромокаемого плотного синтетического материала, или - непромокаемые и не продуваемые, 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).*

**5. Документы:**

- Заграничный паспорт/паспорт гражданина РФ;
- 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?](#)**

