

Список вещей №8

Предназначен для «Авторского тура» и других путешествий по Байкалу со смешанными ночевками: в палатках и домиках

Бивуачное снаряжение

1. рюкзак (**от 60л**), спортивная сумка или чемодан (на выбор);
2. летний спальник и коврик (**экстрим +5 и ниже**) - при наличии все можно взять в клубе
3. большой полиэтиленовый пакет (около 120л), плотный (под вещи).
4. сидуха туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
5. личная посуда (КЛМН)- металлическая или пластиковая!

Одежда и обувь

- б. накидка или куртка от дождя

7. костюм ходовой

- легкие штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат (на случай непогоды и прохладного вечера);
- шорты;
- рубашка х/б или “термо” с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца);
- футболка – 2-3 шт. одну желательно “термо” (*хорошо отводит влагу от тела*);

8. флисовая кофта

9. куртка-ветровка

10. одежда для сна

В зависимости от температуры комфорта вашего спальника, а также индивидуальной “мерзлявости” она может вам не понадобится, однако шерстяные носки лишними не будут.

комфортный вариант: - Комплект термобелья “**сохраняющее тепло**”;

- обычные шерстяные носки;
- шапочка

бюджетный вариант:

- трико либо теплые колготки;
- тельник (тельняшка или водолазка или что-нибудь подобное);
- обычные шерстяные носки;
- шапочка

11. обувь

- кроссовки - **ОБЯЗАТЕЛЬНО с хорошей рельефной подошвой**
 - спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой) и/или сланцы – **по желанию.**
12. носки 3-5 пар. (1-2 пары желательно трекинговые);
 13. нижнее белье;
 14. купальный костюм;
 15. головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.) – **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**
 16. очки солнцезащитные;

Средства личной гигиены

17. умывальные принадлежности;
18. небольшое полотенце (**одно!**);
19. солнцезащитный крем!!!

Специальное снаряжение:

20. светодиодный фонарик (**налобный**)
21. походная **МИНИ**-аптечка (**очень маленькая, компактная и легкая!**) – **не обязательно!**
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: противопростудные (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.*

22. фотоаппарат (по желанию)
23. мобильный телефон (по желанию)
24. репеллент от комаров

Документы:

25. Паспорт – **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**
26. Медицинский страховой полис

27. 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?](#)

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

