

Список №3 комфорт-тур

Список снаряжения является рекомендацией! Если у вас чего-то нет, это не значит, что нужно скорее покупать. Из нашего списка вы составляете свой список из тех вещей, которые у вас есть. Если у вас чего-то не нашлось, то посоветуйтесь с нами, мы подскажем, чем это можно заменить.

Личное снаряжение		
1	Рюкзак / сумка / чемодан	для ваших вещей
2	Сидушка туристическая	позволяет сидеть на холодной земле, мокрой траве
3	Телескопические треккинговые палки	Очень рекомендуем! Они созданы, чтобы помогать Вам поддерживать равновесие, продвигаться вперед и распределять нагрузку между руками и ногами. Берегут колени. Их можно взять у нас в прокат (при наличии)
4	Маленький рюкзачок на 20-25 литров	В рюкзаке находятся личные вещи туриста (флиса, дождевик, бутылка с водой и т. д.), а также общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм)
Обувь		
5	Обувь основная	В зависимости от тура, берём с собой ботинки или кроссовки с твердой рельефной подошвой. Обувь перед путешествием обязательно нужно будет разносить — несколько раз выйти в ней на тренировки, в поход выходного дня. Иначе мозоли станут вашими постоянными попутчиками.
6	Обувь сменная	В качестве запасной обуви отлично подходят легкие спортивные сандалии, кроссовки, кеды, шлепки
Одежда		
7	Тёплый свитер, толстовка или легкая пуховая куртка	Даже летом может понадобиться теплая одежда. В горах погода меняется молниеносно, поэтому надо быть к этому готовым. Идеальный вариант — толстовка из ткани Polartec или простой флис. Также подойдет обычный шерстяной свитер. Категорически не подходят хлопчатобумажные кофты. Можно купить в магазинах типа «Спецодежда» и «Декатлон».
8	Штаны ходовые	Идеальный вариант — легкие спортивные штаны из синтетики с подкладкой-сеточкой. Они мало весят и быстро сохнут прямо на теле, а ещё спасают от комаров. Но, опять же, многое зависит от региона и времени года. Не советуем вам брать с собой джинсы — они тяжелые, неудобные при долгой ходьбе, а когда намокнут — натирают и долго сохнут. Плохая идея использовать широкие кожаные пояса типа армейских. Под рюкзаком они запросто могут натереть вам поясницу или буквально намять бока.
9	Штаны запасные	
10	Футболка: 2 шт	Подойдёт и обычная футболка. Но идеальный вариант — термофутболка из специальной ткани (например, Polartec PowerDry). Одежда из такой ткани наиболее эффективно отводит пот с поверхности тела и очень быстро сохнет. В результате вы будете чувствовать себя сухо и комфортно даже под рюкзаком. Приставка

		«термо» вовсе не значит, что это футболка с чудо-печкой, просто она быстро сохнет.
11	Штормовая одежда	Если непогода застанет нас в пути, а до стоянки или домика ещё нужно будет дойти, то штормовая одежда позволит вам сохранить тепло и не заболеть. Идеальный вариант: куртка-ветровка из мембранных тканей типа GORE-TEX, которая: а) защитит от ветра и дождя, и б) при этом не даст вам вспотеть за счет «дыхания» мембраны. Куртка должна быть обязательно с капюшоном. Без капюшона вы запросто можете продуть голову и уши. Самый простой вариант — это дождевик. Но их лучше взять несколько, так как они быстро рвутся. Важно знать, что просто непромокаемые штаны точно так же, как и куртка, могут не пропускать воду, но при этом не «дышать» (если их купить в той же «Спецодежде»). Хорошие мембранные штаны могут также выполнять функцию ходовых штанов, что поможет сэкономить вес багажа. Как вариант, можно к ветрозащитному костюму взять дождевик.
12	Дождевик	Наиболее бюджетный вариант — полиэтиленовые плащи-дождевики. Но будьте готовы к тому, что такой плащ очень быстро порвется. Лучше иметь пару запасных. Гораздо практичнее в походах специальные дождевики-пончо из прочной водонепроницаемой ткани. Такой дождевик укроет сразу и человека, и рюкзак, поэтому не нужно будет покупать дополнительно накидку для рюкзака.
13	Одежда для сна / для гостиницы	
14	Тёплая шапка и перчатки	Несмотря на то, что тур летний, шерстяная шапочка и теплые перчатки не помешают. В зависимости от региона и высоты, температура может опуститься и до 0 градусов.
15	Носки: 3-5 пар	Подойдут обычные хлопковые носки или специальные трекинговые. Главное — чтобы нога плотно сидела в обуви.
16	Головной убор, бафф	В горах повышенный ультрафиолет, поэтому обязательно нужно защитить уши, нос и голову от солнца. Для этого отлично подойдет светлая панама или кепка. Бафф защищает шею от обгорания, можно использовать как головной убор.
17	Плавки (купальник)	
18	Смена нижнего белья	
Прочее		
19	Кружка, ложка, миска (КЛМ) Термос до 1 л	Походная посуда должна быть легкой, прочной и... вместительной. Соответственно, для походов категорически не подходят: керамические кружки, чугунные тарелки, плоские блюда и одноразовая посуда. Совсем не нужны вилки. Что касается ножа, то он должен быть в рамках дозволенного (с точки зрения закона, он не должен являться холодным оружием), особенно если предстоит ехать через границу.
20	Средства личной гигиены	кусочек мыла, зубная щетка, маленький тюбик пасты, влажные салфетки, туалетная бумага, расческа
21	Светодиодный фонарик	Поверьте, фонарик в путешествии вам пригодится обязательно! Самый хороший вариант — это налобный светодиодный фонарик. Он

		недорого стоит и при этом чрезвычайно удобен. Светодиодному фонарику одного комплекта батареек хватит более чем на 100 часов, тогда как обычный фонарик посадит батарейки всего за несколько часов. Что уж точно не надо брать с собой, так это огромные и тяжёлые фонари типа полицейских.
22	Документы / свидетельство о рождении ребенка и деньги	обязательно положить в герметичный пакет. Обязательно оригиналы
23	Индивидуальная аптечка	Аптечка должна быть лёгкой и в то же время универсальной. Обязательными являются: перекись, зеленка и бинт. Также возьмите КАК МОЖНО БОЛЬШЕ пластыря (бактерицидного и обычного). Еще вам могут пригодиться: противопростудные препараты, активированный уголь и что-нибудь для желудка. Эластичный бинт и обезболивающая мазь помогут в случае проблем с суставами. Если вам нужны специфические медикаменты, в связи с особыми заболеваниями, то не забудьте их взять (а заодно предупредить об этом нас!)
24	Солнцезащитный крем, гигиеническая помада	На маршруте вы целый день будете находиться под открытым небом. И если с первого же дня не защитите себя от солнечных лучей, то рискуете серьезно обгореть. Берите солнцезащитный крем с высоким коэффициентом защиты — не меньше 30.
25	Бутылка для воды	В этой бутылке вы будете носить воду для того, чтобы пить ее в течение дня. Для этого лучше всего подходят 1-1,5-литровые бутылки. Их удобно крепить под стяжками сбоку рюкзака.
Необязательное снаряжение		
26	Фотоаппарат	
27	Очки солнцезащитные	
28	Сушилки для обуви	