

Список №1 поход с рюкзаком

При сборке рюкзака учитывайте следующие особенности:

1. **Личные вещи и снаряжение** (одежда, спальник, коврик, палатка, рюкзак и др.) обычно весят **12–16 кг** и занимают около **2/3 объема рюкзака** (примерно 40–50 л).
2. Оставьте около **1/3 объема рюкзака свободной** (примерно 20–25 л). Перед выходом на маршрут инструктор распределяет между участниками продукты и общественное снаряжение весом около **5–6 кг на человека**.
3. Общий вес рюкзака в начале похода обычно составляет **17–22 кг**. По мере прохождения маршрута он постепенно уменьшается, так как продукты расходуются.
4. Все вещи должны быть **герметично упакованы** с первого дня
5. Не берите тяжелые книги, электроприборы, топоры, пилы, стеклянные бутылки, косметику и прочие вещи.

В походах по Турции аренда снаряжения не предусмотрена

Для участия необходимо иметь собственное снаряжение: палатку, рюкзак, коврик, спальник и трекинговые палки (их по желанию).

Информация об аренде снаряжения, указанная ниже, актуальна только для походов по Кавказу.

Личное снаряжение		
1	Туристический рюкзак (60-90 л)	Туристический рюкзак на 60-90 литров (оптимальный вариант на 75-90 литров) Важно: все вещи должны уместиться внутри рюкзака. Если вешать что-то снаружи, велик риск потерять, порвать или промочить это. Исключение — палатка, трекинговые палки и туристический коврик, их можно крепить снаружи. Тактические рюкзаки для многодневных походов не подходят. Они рассчитаны на другие задачи, обычно имеют неудобную форму и недостаточный полезный объем. Рюкзак можно взять у нас в прокат (при наличии) Стоимость проката <i>Полезные материалы для подготовки:</i> Как выбрать рюкзак Как упаковать рюкзак Как настроить рюкзак
2	Накидка на рюкзак	Не доверяйте заявлениям производителей, что их рюкзаки не промокают — это не всегда так. Обязательно берите отдельную накидку или большой дождевик-пончо, который накроет и вас, и рюкзак. Важно: наличие накидки не отменяет необходимость упаковывать вещи в герметичные пакеты или гермомешки — это ваша гарантия, что вещи останутся сухими. Совет: заранее проверьте родной чехол от рюкзака — часто он сшит очень плотно и не подходит, если рюкзак полностью упакован. В таком случае лучше купить накидку большего размера.
3	Спальник	Для летних походов:

		Спальник с температурой КОМФОРТА от -3° до +3° (см. бирку или чехол). Для весенних и осенних походов: - Спальник с температурой КОМФОРТА от -10° до -5° - Спальник с температурой КОМФОРТА от -3° до +3° и дополнить его флисовым вкладышем Совет: берите спальник в компрессионном мешке — он утягивает спальник и значительно экономит место в рюкзаке. Спальник можно взять у нас в прокат (при наличии) Стоимость проката <i>Полезные материалы для подготовки:</i> Как выбрать спальник
4	Туристический коврик / пенка / каремат	Оптимальный выбор: коврик толщиной 1,2 см Основная задача: защищать от холода земли и сохранять тепло. <i>Полезные статьи:</i> Как выбрать туристический коврик
5	Палатка	Обязательно двухслойная — внутренняя комната и внешний тент. Однослойная палатка не подходит для походов в горы. Место в палатке можно взять у нас в прокат (при наличии). Стоимость проката <i>Полезные статьи:</i> Выбор туристической палатки
6	Сидушка туристическая	Защищает от холода и влаги, чтобы сидеть комфортно на земле или влажной траве.
7	Треккинговые палки	<u>Рекомендуем</u> попробовать в первом походе и решить, нужны ли они лично вам. Использование палок — это индивидуальный выбор. Полезны для: - Снижения нагрузки на суставы, особенно на спусках. - Улучшения баланса на сложных участках тропы. - Снижения усталости ног за счет нагрузки на руки - Стабилизации на пересеченной местности (рыхлый грунт, снег, вода). Палки можно взять у нас в прокат (при наличии). Стоимость проката <i>Полезные статьи:</i> Как выбрать трекинговые палки
8	Маленький рюкзак (10-15 л)	Понадобится в тех походах, где запланированы радиальные выходы (см. программу тура). В него помещаются: вода, дождевик, перекус, документы, шапка и куртка. <u>Если маленького рюкзака нет</u>, можно использовать большой, предварительно освободив его от лишнего.

Обувь		
9	Обувь основная / трекинговые ботинки	Ботинки с твердой рельефной подошвой и высоким голеностопом (оптимально — 3 пары крючков после основной шнуровки). Обязательно разносите их перед походом, чтобы избежать мозолей. Размер должен быть на 0,5–1 см больше обычного — нога во время похода отекает и становится больше. Примеряйте с носками, которые будете использовать в походе. <i>Полезные статьи:</i> Как выбрать обувь для похода
10	Обувь сменная	Легкие спортивные сандалии, кроссовки или кеды
Одежда		
11	Легкая пуховая куртка	В горах погода меняется мгновенно — даже летом вечером температура может опускаться до 0 градусов. Куртка обязательна
12	Тёплый свитер / толстовка / флисовая кофта	Идеальный вариант — толстовка из ткани Polartec или простой флис. Также подойдет обычный шерстяной свитер. Не подходят хлопчатобумажные изделия — они быстро промокают и долго сохнут.
13	Штаны ходовые	Идеальный вариант — трекинговые штаны из синтетики. Они мало весят и быстро сохнут прямо на теле. Не берите джинсы — тяжелые, неудобные, натирают при намокании и долго сохнут. ВАЖНО: Шорты и футболки с коротким рукавом не подходят как ходовая одежда. Их нужно дополнять: – футболка → рубашкой с длинным рукавом – шорты → леггинсами (в том числе и мальчикам)
14	Штаны запасные	Нужны для бивака — чтобы переодеться и согреться после дневного маршрута или в случае промокания основных штанов. Лучше выбирать легкие и быстросохнущие из синтетики.
15	Футболка с длинным рукавом (лонгслив, термобелье, базовый слой) — 2 шт	Любой лонгслив для спорта, трекинга или легкое термобелье. Главное, чтобы ткань хорошо отводила пот и быстро сохла. Обычно для этого используют полиэстер, полиамид или их смеси, также подойдет мериносовая шерсть. Не подходит: хлопок. Намокая от пота или дождя, он долго сохнет, становится тяжелым и при прохладной погоде быстро охлаждает тело.
16	Штормовая одежда	Главная цель: защита от ветра, дождя и сохранение тепла. Если не уверены в водонепроницаемости ткани — дополните комплект дождевиком. Идеальный штормовой комплект: Куртка + штаны из мембранных тканей (например, Gore-Tex): - Защищает от ветра и дождя - «Дышит», не давая перегреться и вспотеть - Обязательно с капюшоном — без него рискуете продуть голову и уши

17	Дождевик	Главная цель: защита от дождя в случае отсутствия мембранной одежды. Варианты: - Бюджетный — полиэтиленовый плащ-дождевик. Легкий и компактный, но быстро рвется, поэтому лучше иметь 1–2 запасных. - Более практичный — дождевик из прочной водонепроницаемой ткани (плащ или комплект куртка + штаны из болоньи). Минус: такая ткань обычно не «дышит», внутри можно быстро вспотеть.
18	Одежда для сна	Оптимально — термобельё (штаны и верх с длинными рукавами) + шерстяные носки. При холоде дополнить шапкой и перчатками. Бюджетный вариант — трико и тельняшка/водолазка с горлом + шерстяные носки.
19	Тёплая шапка и перчатки	Даже летом в горах температура может опускаться до 0 °С, поэтому шапка и тёплые перчатки необходимы! Для весенних и осенних походов лучше взять 2 пары перчаток и 2 шапки (одна для сна, другая - ходовая)
20	Носки: 3-5 пар	Подойдут обычные хлопковые, но лучше специальные трекинговые носки. Нога плотно и удобно должна сидеть в обуви, без складок.
21	Головной убор	В горах повышенный ультрафиолет — обязательно защищайте голову, уши, шею и лицо от солнца. Идеальный вариант — светлая панама или кепка с козырьком. Бафф пригодится как защита для шеи, головы и лица от солнца и ветра.
22	Плавки (купальник)	
23	Смена нижнего белья	
Прочее		
24	Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН)	Походная посуда — лёгкая, прочная и удобная: - Кружка — объём от 300 мл, лучше с ручкой - Миска — глубокая, не плоская - Ложка — одна, вилка не нужна - Нож — рамках дозволенного (с точки зрения закона, он не должен являться холодным оружием), особенно если предстоит ехать через границу. Не подойдут: керамика, стекло, одноразовая и слишком тяжёлая
25	Гермомешок или полиэтиленовые пакеты	Обязательны для защиты вещей от влаги. Упаковываем в них спальник, одежду и всё, что не должно намокнуть. Если нет гермомешка — используйте прочные полиэтиленовые пакеты. Совет: лишних пакетов в походе не бывает. Они пригодятся не только для защиты от влаги, но и для хранения мокрой одежды, мусора или грязной обуви.
26	Средства личной гигиены	Минимум необходимого: кусочек мыла, зубная щётка, маленький тюбик пасты, расческа, туалетная бумага, маленькое полотенце. Лучше всего — компактное туристическое полотенце из микрофибры: быстро сохнет, впитывает влагу в 7 раз больше собственного веса.

		Не берите махровые банные полотенца — они тяжелые, долго сохнут и занимают много места.
27	Светодиодный фонарик + запасные батарейки	Идеальный вариант — налобный фонарик: легкий, компактный, освобождает руки. Обязательно возьмите запасные батарейки.
28	Документы и деньги	Оригинал паспорта (для ребенка свидетельства о рождении) Обязательно упакуйте всё в герметичный пакет — защита от дождя и случайного намокания.
29	Аптечка индивидуальная	На маршруте находится в близком доступе. Минимальный набор: - Эластичный бинт 3 метра / наколенники (если известно, что коленные суставы слабые) - Обезболивающая мазь (в случае проблем с суставами) - Перекись водорода - Бинт стерильный - Лейкопластырь (много — обычный рулонный и бактерицидный) - Препараты для лечения личных хронических заболеваний - Противовоспалительные средства — обладают обезболивающим и жаропонижающим действием (нурофен, ибупрофен, цитрамон, баралгин, нимесил) - Антигистаминные препараты нового поколения (кларитин, лоратадин, цетрин, зиртек) - Ферменты (панкреатин, мезим, микразим, креон 10000) — если еда в походе кажется непривычной, тяжелой и жирной; активированный уголь, смекта или другие сорбенты - при подозрении на отравление. <i>Важно:</i> обязательно сообщите инструктору о наличии заболеваний или аллергий. У инструктора в походе есть групповая аптечка, но у вас должна быть с собой индивидуальная аптечка. <i>Полезные статьи</i> Личная аптечка туриста
30	Солнцезащитный крем SPF 50 + гигиеническая помада	На маршруте вы будете постоянно под открытым солнцем, особенно в горах, где ультрафиолет сильнее. И если с первого же дня не защитите себя от солнечных лучей, то рискуете серьезно обгореть. Солнцезащитный крем — обязательно с высоким SPF (не ниже 50) Гигиеническая помада — защищает губы от обветривания и обгорания
31	Бутылка для воды (1-1,5 л)	В этой бутылке вы будете носить воду для того, чтобы пить ее в течение дня. Подходит обычная пластиковая бутылка на 1-1,5-л.
32	Мобильный телефон	Зачастую в горах связи нет, но в некоторых местах она бывает. Берегите заряд — розеток в горах нет!
33	Прочая гигиена	Минимизируйте количество косметики и гигиенических средств. Всё необходимое — в маленькие флаконы. Как показывает опыт, вес идеальной косметички не должен быть более 1 кг. <i>Полезные статьи:</i> Гигиена в походе Что стоит знать девушке, отправляющейся в первый поход

34	Нитка, иголка	
Необязательное снаряжение		
35	Перчатки рабочие	собирать дрова, возиться у костра и пр. Плюс можно согревать руки в плохую погоду
36	Фонарики (гамаши, бахилы)	Надеваются поверх ботинок и штанов. Защищают от снега, грязи и мелких камней.
37	Очки солнцезащитные	
38	Портативное зарядное устройство Power Bank	для подзарядки мобильного телефона
39	Репелленты / Защитный крем от укусов гнуса	По вечерам могут быть комары, мошки