

Список вещей (автотур)

**Данный список рассчитан на автомобильные туры по Алтаю**

# Дорожное и бивуачное снаряжение

❏ Рюкзак, сумка, чемодан, в которые вы сложите все ваши вещи;

❏ Маленький рюкзачок (20 - 40л.). Можно взять один на двоих! Пригодится под документы, перекус, воду и фотоаппарат во время прогулок;

❏ Сидушка туристическая (кусок тур. коврика с резинкой) — очень полезная вещь!

❏ Пустая пластиковая бутылка (1 -1,5 л) или легкая фляжка для воды.

## Обратите ваше внимание!

Если вы выбрали размещение в палатке, то для путешествия вам необходимы коврик, спальник (экстрим -10 и ниже). При размещении в домиках выдается постельное белье (кроме полотенца).

# Одежда и обувь

## Одежда для сна

❏ Комплект термобелья “сохраняющее тепло” (на ваше усмотрение);

❏ Обычные шерстяные носки.

## Костюм штормовой (поможет пережить непогоду)

*Например: во время дневной прогулки на водопад начался сильный дождь или ветер.*

## Практичный вариант:

❏ Непромокаемые и не продуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из мембраны (водонепроницаемость от 15000 мм). Штаны данного комплекта могут быть одновременно ходовыми (пункт 2.3).

## Плохой вариант (на случай, если он у вас уже есть):

❏ непромокаемые, непродуваемые и НЕДЫШАЩИЕ куртка с капюшоном и штаны (не теплые!, а тонкие из болони). Мы НЕ рекомендуем этот вариант! Так как дождь то идёт, то не идёт, а снимать и надевать штаны постоянно – неудобно. И идти в таких, все равно, что промокнуть.

## Костюм для радиальных выходов

❏ Свободные легкие штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат;

❏ 2-3 футболки;

❏ Рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца), либо ”флиска” если прохладно;

1

❏ Ветрозащитная теплая куртка с капюшоном из «дышащей» ткани (либо непродуваемая и сохраняющая тепло толстовка с капюшоном типа windblock softshell).

## Чтобы не замерзнуть вечером (температура может опуститься до 0 даже в июле/августе):

❏ Штаны нательные/термоштаны;

❏ Футболку с длинным рукавом/тельняжку/термокофту;

❏ Свитер/флисовую кофту;

❏ Куртку утепленную.

## Главное не забудьте

❏ Носки 3-6 пар;

❏ Нижнее белье;

❏ Купальный костюм;

❏ Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.) – обязательно!

❏ Очки солнцезащитные.

## Обувь

❏ Ходовая обувь (облегченные треккинговые ботинки без тканевых вставок или треккинговые кроссовки с хорошей рельефной подошвой для несложных пеших походов!) Если слабый голеностоп, то настоятельно рекомендуем треккинговые ботинки средней высоты;

❏ Сменная обувь — спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой), кроссовки;

❏ гамаши, они же «фонарики» (рекомендуем взять в майский тур, когда ещё в горах лежит снег).

# Средства личной гигиены

❏ Умывальные принадлежности;

❏ Полотенце (если планируете посещать баню, то дополнительное банное полотенце);

❏ Солнцезащитный крем не менее 30 SPF!

# Специальное снаряжение

❏ Светодиодный фонарик (налобный) + запасные батарейки;

❏ Фотоаппарат (по желанию);

❏ Мобильный телефон;

❏ Треккинговые палки (обязательно людям с больными суставами);

2

❏ Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и легкая!). Не следует брать большой автомобильный кейс с лекарствами, так как у гида будет групповая аптечка.

## 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.

# Документы:

❏ Паспорт (обязательно!);

❏ Медицинский страховой полис;

❏ Деньги на непредвиденные ситуации.

3