

Список вещей

**Данный список рассчитан для тура «Чудеса Кавказа» в период с весны по осень с ночёвками в гостиницах**

# Бивуачное снаряжение

❏ Небольшой рюкзачок (20-30 л) для прогулок в городе и горах (для бутербродов, термоса, верхней одежды, фототехники и документов);

❏ Сидушка туристическая (кусок тур. коврика с резинкой) – по желанию, очень

полезная вещь!

❏ Термос (по желанию);

❏ Треккинговые палки (весьма желательно, рекомендуем);

❏ Светодиодный фонарик (удобнее налобный, для вечерних прогулок, по желанию).

# Одежда и обувь

* 1. Для прогулок в горной местности:

❏ Непромокаемая куртка с капюшоном (НЕ утеплённая, типа ветровки);

❏ Плащ-дождевик, желательно из прочного материала (не нужен, если ветровка с мембраной Gore-tex);

❏ Штаны, которые не боятся намокания и грязи (желательно не джинсы, их трудно

высушить);

❏ Тёплый свитер или флисовая толстовка (можно взять две – потолще и потоньше);

❏ Термобельё (верх + низ);

❏ Треккинговые или утеплённые носки;

❏ Шапка и перчатки (лучше лёгкие флисовые);

❏ Спортивные брюки, лосины или бриджи для тёплой погоды;

❏ Футболки (3-4 штуки);

❏ Ходовая обувь - разношенные непромокаемые ботинки (лучше треккинговые, с хорошей нескользкой подошвой).

* 1. Для прогулок в городе и для переездов:

❏ Комфортный для вас комплект одежды на температуру +10…+15°С (для прохладной погоды частично можно использовать одежду для гор);

❏ Прогулочная обувь: разношенная (лучше кроссовки), в которой вы можете ходить

несколько часов;

❏ Носки обычные (2-3 пары);

❏ Купальный костюм;

❏ Нижнее бельё;

❏ Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и т.д.);

❏ Домашняя обувь (для гостиниц, по желанию)

# Средства личной гигиены

❏ Умывальные принадлежности;

❏ Небольшое полотенце;

❏ Солнцезащитный крем (для гор – ОБЯЗАТЕЛЬНО! С SPF не меньше 50!).

# Специальное снаряжение

❏ Очки солнцезащитные;

❏ Зонт (по желанию);

❏ Фотоаппарат (по желанию);

❏ Мобильный телефон и зарядное устройство, неплохо бы взять дополнительную батарею;

❏ Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и легкая!). 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.

# Документы и деньги

❏ Паспорт (ОБЯЗАТЕЛЬНО);

❏ Страховой полис;

❏ Билеты на самолет и/или поезд (туда/обратно);

❏ Деньги на личные расходы.

Главное, чтобы вам было тепло и комфортно в выбранной одежде. Выбирайте тот вариант, который для вас сейчас наиболее приемлем.

А главное — помните, что всё должно быть максимально лёгким и компактным!