

СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «Треккинг в Крыму»

Место: Россия и СНГ, Крым

Документы

Паспорт – тот, на который куплен билет.

Полис ОМС – обязательно! Он действует на всей территории России. Можно оформить дополнительную страховку от травм. При оформлении страховки обязательно сообщите страховой компании, что вы едете в активный или даже экстремальный тур, будете ходить по горам или находиться на природе. Если этого не указать – любое происшествие в горах или на природе оплачиваться страховой компанией не будет. Герметичная упаковка для документов – можно купить, а можно взять плотный п/э пакет на застёжке, по размеру паспорта.

Любимая книжка (не очень толстая) или электронная книга.

Любимая настольная игра (если вы знаете правила и готовы обучить других :))

Гитара – сообщите, если собираетесь взять (и главное, умеете играть)! Чтобы в группе не было 3 гитары.

Электрическая сушилка для обуви (только для походов с проживанием на турбазе) – с сезоном не угадаешь, но в дождливый сезон участники жалели, что у них не было сушилки. Если позволяет место в сумке – можно взять.

Фен (только для походов с проживанием на турбазе) – если без него не обойтись, и место позволяет.

Походное снаряжение

Рюкзак или сумка для своих вещей – такая, чтобы всё влезло.

Рюкзачок для прогулок (15-30 л.) – удобный, с ним ходить целый день. В рюкзак должны влезть: дождевик, фотоаппарат, бутылка с водой, шоколадка, флиски.

Сидушка (пенка для сидения, «подпопник») – для сидения на земле, а также на всём холодном, мокром, грязном.

Треккинговые палки – по желанию. В горах очень полезно иметь, помогают на спусках и снежниках.

Кружка – пластик или сталь.

Фонарик – не обязательно, по желанию.

Фотоаппарат – по желанию, обязательно продумать защиту на случай дождя.

Зарядные устройства для фотоаппарата и мобильного телефона, или комплект аккумуляторов – возможность подзарядки есть не во всех походах без рюкзаков, уточните это заранее.

Очки солнечные.

Гамаша – для защиты обуви от намочения, грязи, снега. По желанию.

Бутылка пластиковая 0,5-1 л. – в качестве фляги для воды.

Термос – рекомендуется взять, очень пригодится на обедах-перекусах!

Средство от комаров – с учётом сезона, региона и необходимости.

Личная аптечка – привычные лекарства лично для вас, эластичный бинт 2 шт. На группу будет общая аптечка с медикаментами.

Крем от загара – фактор защиты не менее 30, в горах солнце очень активное! Если идёте компанией, можно взять один на всех.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

Гигиеническая помада – от обветривания губ и от солнца.

Полотенце – небольшое, лучше всего из ткани «микрофибра»: хорошо впитывает, быстро сохнет.

Туалетные принадлежности – всё в маленьких тюбиках и упаковках. Зубная паста и щётка, маленькое мыло, шампунь в разовых пакетиках, маленький дезодорант, туалетная бумага, средства гигиены для женщин, бритвенный станок, мочалка, влажные салфетки. Банные принадлежности (шапочка, пластиковые тапки, простынка) – для тех маршрутов, где возможна баня.

Одежда и обувь

Штаны ходовые – лёгкие, можно с отстёгивающимися штанинами (тогда не нужны шорты). Лучше всего синтетика или смесовая ткань, она лёгкая и быстро сохнет, в отличие от хлопка. В этих же штанах можно ехать в поезде/лететь на самолёте. Джинсы брать не надо, это лишний вес.

Штаны флисовые или спортивные – удобные, ходить на турбазе или в лагере.

Штаны ветро-влагозащитные – требования соответствуют названию.

Шорты – лёгкие, не джинсовые.

Футболки 3 шт. – 1 синтетика (термофутболка) и 2 х/б. Для ходьбы лучше синтетика: она меньше мокнет, легко стирается и быстро сохнет.

Рубашка с длинным рукавом лёгкая – для защиты от солнца. По желанию.

Тёплый свитер или флиски (кофта из флиса или полартека) – обязательно с горлом.

Купальник или плавки – для моря, речек, озёр или бани.

Куртка-ветровка – лёгкая непродуваемая ветром куртка, с капюшоном. Если куртка достаточно хороша для того, чтобы выдержать многочасовой дождь – дополнительно дождевик можно не брать.

Плащ-дждевик – обязательно! Дждевик должен быть прочный, не из тонкого полиэтилена, который останется на первых же кустах. Нужен действительно хороший дждевик, к дождю быть готовыми всегда! Бывают дждевики-пончо, которые накрывают вместе с рюкзаком – тоже хороший вариант.

Головной убор (панамa, бандана, кепка) – светлый, для защиты от солнца.

Сменное нижнее бельё – удобное, не стесняющее движений. 3-5 комплектов.

Носки тёплые (термоноски, шерстяные и/или трекинговые) 2 пары – ходовые и для сна.

Носки х/б 3-5 пар.

Термобельё – пригодится в холодные ветреные дни. Можно заменить на флисовые штаны + трикотажную кофту или тельняшку.

Шапочка, шарф, перчатки – всё тонкое, флисовое. Для межсезонья.

Перчатки рабочие (с пупырышками) 1-2 пары – для работы у костра (для походов, где есть костёр).

Ботинки – крепкие, плотно фиксирующие голеностоп, на твёрдой рифлёной подошве. Ботинки должны быть разношенные, удобные, нигде не жать и не тереть. В новой обуви идти в поход нельзя, её надо носить в городе в течение недели до похода. В несложные походы вместо ботинок можно взять трекинговые кроссовками (требования те же, что к ботинкам). По виду они – нечто среднее между кроссовками и ботинками. Тряпочные кроссовки, беговые кроссовки, с сеточками или мягкие не подойдут! Отнеситесь к выбору обуви серьёзно.

Сандалии на липучках (туристические) – для дороги, стоянки или турбазы, чтобы ноги отдыхали.

Заменимы на лёгкие удобные кроссовки.

Резиновые сапоги – тем, кто боится переходить ручьи вброд босиком или в сандалиях. Более актуально для ранней весны, когда больше ручьев и речушек, и вода в них холоднее. Но многие обходятся без них.