

СНАРЯЖЕНИЕ

Тип: «Маршрут №30:
через горы к морю, 7
дней»

Место: Россия и СНГ,
Кавказ

Личные вещи и снаряжение

Собирая рюкзак, надо, прежде всего, уложить к спине мягкие вещи - одеяло, куртку, свитер т.д. Мало расстелить их равномерно вдоль всей спины. Надо, чтобы внизу спины образовался небольшой мягкий валик. Тогда вес груза распределится между плечами и поясницей. Иначе рюкзак будет сильно оттягивать плечи

Надо иметь в виду, какие из вещей могут понадобиться в дороге или на привале в первую очередь и не прятать их далеко.

Можно укладывать вещи не прямо в рюкзак, а размещать их (или хотя бы часть их) в отдельных мешочках. Например, носильные вещи кладут в один мешок; носки - в другой, поменьше; всякая мелочь - записная книжка, расческа, носовые платки - в третий. Легче найти нужную вещь, на сборы рюкзака уходит меньше времени. Помещается больше вещей, чем при сплошной загрузке, потому что мешочки позволяют полностью использовать пространство между крупными вещами

Консервы, твердые предметы располагают подальше от спины. Тяжелые предметы - помещают на уровне спины, а не в самый низ или верх, чтобы рюкзак не «заваливался» назад или вперед

Кружка и миска (берем обязательно!) должны быть небьющиеся, желательно не пластмассовые - их трудно отмывать, и они имеют обыкновение падать в костёр и там плавиться. Свою посуду можно пометить, чтобы отличать её от посуды окружающих. Ручки железных кружек иногда обматывают толстой шерстяной нитью, чтобы не обжечься

Нож должен быть в чехле. Лучше не брать вовсе нож, чем взять кинжал или маникюрный ножик :) Всегда можно одолжить у инструктора или другого участника похода

Вещи берем, которые не жалко забыть, испортить, поджарить у костра :) Практичные, удобные, легкие, чтобы быстро сохли. Если шерстяные вещи слишком тяжелые, можно заменить их изделиями из синтетических тканей типа "Polartec"

Куртки, свитера должны закрывать поясницу - особенно относится сказанное к милым барышням :)

Документы, ключи, деньги герметично упаковать, надёжно, далеко запрятать в рюкзак

Влажные салфетки, кондиционер для волос, мочалку, косметику и прочие нужные, как Вам кажется, мелочи не брать, так весь этот лишний вес в результате несет кто-то из добровольцев-парней :)

Юбка, платок для барышень, если выбранный маршрут пролегает через монастырь. В другом случае, платья, сменные туфли оставим дома

Не следует брать носки по паре на каждый день, так как их можно и нужно даже в походных условиях постирать

Не брать еду с собой, так как весь провиант просчитан организаторами, никто не будет Вас мучить голодом :) Вся еда, взятая участниками торжественно съедается всем коллективом на первой же стоянке :)

Не брать ничего, что может разлиться, разбиться, запачкать всю Вашу одежду и снаряжение. Оставьте дома стеклянные банки, например, любимое варенье или тушенку

Всего должно быть две пары обуви: если одна промокнет, то вы сможете надеть другую. Обувь должна быть разношена, чтобы не мять и не натирать ноги. Подошва основной маршрутной обуви должна

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

защищать от острых камней и стекол

Не следует отдавать предпочтение застежкам на липучках на обуви (оторвутся или забьются после нескольких часов пути), лучше капроновые шнурки (в поход не забудьте взять запасные)

Не берите дождевики. При прохождении через лес от веток и кустов они превратятся в лохмотья, к тому же, полиэтилен прилипает к телу, не пропускает влагу как внутрь, так и изнутри, в результате вы чувствуете себя некомфортно. Предпочтительнее взять штормовку - лёгкая непромокаемая куртка с подкладкой, цель - защита от ветра и небольшого дождя. Должна быть достаточно просторна, чтобы под нее можно было надевать тёплые вещи. Лучше синтетические куртки (меньше весят и быстрее сохнут) Штаны (2 пары). Весной и осенью берите с собой две пары тёплых штанов, в палатку - дополнительно одну пару лёгких. Хорошо, если одна пара тёплых штанов будет непромокаемой. Летом - пару длинных лёгких штанов (но желательно чтобы комары не прокусывали) и бриджи (или шорты - что носите обычно в жару)

Не берите тапочки с тряпичной подошвой, так как они всё время будут мокрыми. А после похода Вы сможете их просто выбросить. Лучше резиновые "шлепки"

Не брать книги, журналы, шахматы, радиоприёмник, магнитофон и прочее. Так как у Вас будет уникальная возможность пообщаться с остальными участниками, познакомиться с природой! А увлечь и озадачить Вас всегда инструктор найдет чем:) Отдыхаем от цивилизации! Можно взять гитару. Остальные участники будут Вам очень благодарны, но тогда необходимо обязательно взять с собой чехол и продумать защиту от дождя. Помните, что кроме личных вещей Вы будете нести в рюкзаке часть общественных продуктов и группового снаряжения. Потому рекомендуем взвесить все (около 8 кг). Лучше не брать с собой запасную красивую рубашку, бритвенный набор, бигуди и прочее, чем измучить свой организм лишним весом.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru