

Снаряжение

СУМКА ИЛИ ЧЕМОДАН

Если не идите в поход после основного тура, то нам не нужно будет нести вещи на себе, рюкзак не обязателен, вполне подойдет вместительная спортивная сумка. Если идете в трек, тогда нужен рюкзак.

- маленький рюкзачок-авоська (5-20л.) или поясная сумка - можно взять в Декатлоне. Под документы, фотоаппарат, перекус во время прогулок.
- надувной туристический коврик. То, что вы будете стелить под спальник при ночевках в палатке. Он обеспечивает защиту от влаги и лучшее сохранение тепла. Только не путайте надувающийся туристический коврик с огромным надувным матрасом!
- спальный мешок (температура комфорта от 0С_о и ниже) – в зависимости от вашей “мерзлявости”. Однако не переусердствуйте, достаточно купить вкладыш к спальнику из тонкого флиса. Лучше отдать предпочтение синтетическому, легкому по весу спальнику с температурой комфорта около -5.
- личная посуда (КЛМН).пластиковая или металлическая миска, кружка, ложка, нож. Удобно взять складные.
- Многоцветная бутылка для воды

ОДЕЖДА ДЛЯ СНА И ОТДЫХА ВЕЧЕРОМ

флисовый костюм для отдыха и сна;

- обычные шерстяные носки;• термобелье
- комфортный вариант: Комплект термобелья “сохраняющий тепло” (смесь синтетической ткани и шерсти);
бюджетный вариант: - трико либо теплые колготки;
- тельняшка или водолазка;

ПОВСЕДНЕВНАЯ ОДЕЖДА

Список большой, так как в зависимости от погоды то будет меняться от +5 до +22 днем и от -2 до +10 ночью. Однако большую часть путешествия можно пройти в одних трекинговых штанах, термобелье и рубашке либо “флиске”

- шапка;
- Теплые перчатки
- футболка - 2-4 шт.;
- свободные и легкие трекинговые брюки из синтетических материалов, которые быстро сохнут и дышат;
- теплые синтетические штаны, наподобие горнолыжных. Как вариант - хорошие штаны из мембраны GORE-TEX, под которые надеваются термобелье и флисовые штаны);
- рубашка или кофта с длинными рукавами - по желанию;
- "флиски" - 1-2шт. (обычная недорогая толстовка из флиса с горлом и длинными рукавами, можно взять в Декатлоне);
- качественное синтетическое термобелье "для движения" - футболка с длинным рукавом и штаны;
- ветрозащитная теплая куртка с капюшоном из «дышащей» ткани (либо непродуваемая и сохраняющая тепло толстовка с капюшоном типа windblock softshell) - На то +5 - +15, когда пуховку надевать еще рано, а во “флиске” уже прохладно.
- носки;
- шапочка и теплые перчатки;
- нижнее белье;
- купальник/плавки;

ЗАЩИТА ОТ ДОЖДЯ

Дожди, как правило, идут часто. Стоит захватить с собой один из вариантов.

Зонтик;

вариант 1 - Накидка типа дождевика либо "Пончо" - из непромокаемого плотного синтетического материала типа «болонь» (в крайнем случае два обычных дождевика);

вариант 2 - Непромокаемые и непродуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из мембраны типа GORE-TEX (или аналогов водонепроницаемостью от 15000 мм). Данный комплект может быть одновременно ходовым (ветрозащитная куртка с капюшоном и штаны).

Я просто беру пончо-дождевик из Декатлона и маленький зонтик.

ОБУВЬ

- трекинговые ботинки;
- сменная обувь - кроссовки с рельефной подошвой;
- шлепанцы для душа и для лагеря.

ГИГИЕНА

- умывальные принадлежности;
- антибактериальные салфетки / гель • полотенце (из микрофибры - быстросохнущее);
- Беруши и повязка на глаза - очень помогают спать.

ПРОЧЕЕ

- походная мини-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. И то, что тяжело взять на всех: противостудные (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.); небольшую пластинку мозольных пластырей; пару пластин активированного угля; пластинку ферментов (панкреофлат, юниэнзим, креон, мезим - 1 пластинка любых), иммудиум - 1 пластинка, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку. Девочкам очень рекомендую монурал.
- фотоаппарат, зарядки и флэшки (по желанию);
- мобильный телефон (по желанию);
- бинокль или монокль (по желанию)
- сидуха туристическая (кусочек тур. коврика с резинкой)
- солнцезащитные очки в жестком чехле;
- герметичная упаковка для документов и денег;
- прочные пластиковые пакеты разных размеров, в которые Вы упакуете свои личные вещи внутри сумки/чемодана, чтобы защитить их от влаги и пыли (хороший вариант рулон плотных мусорных мешков на 100л.);
- бандана или шейный платок;
- поясная сумка для денег, или нашейный кошелек, или "денежный ремень"
- металлический термос 0,5-1л
- налобный мощный фонарик - вечером будет уже темно.

ДОКУМЕНТЫ

- загранпаспорт (с копиями)
- распечатки авиабилетов
- пластиковую кредитную / дебетовую карту (Обязательно если вы бронировали по ней авиабилеты и требуется подтверждение!); В Исландии почти везде принимают карточки.
- медицинский страховой полис;
- деньги на непредвиденные ситуации.

Погода Исландии не предсказуема и постоянно меняется: от -2 до +19, возможны дожди и сильный ветер.

Средняя температура днём составляет +12, а ночью +7.

При грамотном комбинировании вещей можно обойтись вполне компактным списком. Главный принцип в одежде - многослойность (термобелье / флис / мембрана).

Палатки есть, они 4-х местные, можно разместиться в них по двое.

Этот список вещей составлен для основной части путешествия, без похода с рюкзаками

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru