

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Треккинг в Домбае, 7 дней»

**Место:** Россия и СНГ, Кавказ

---

## 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.

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

Штаны ветро-влагозащитные – требования соответствуют названию. Пригодятся в холодные ветреные дни.

Шорты – лёгкие (могут еще не пригодиться).

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, не обязательно.

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

Купальник или плавки – для речек, озёр или бани.

Куртка – 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. Он 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 (панам, 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 (могут пригодиться).

Носки х/б 3-5 пар.

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

Шапочка, шарф, перчатки – всё тонкое, флисовое. Пригодится в холодные ветреные дни, для вершин.

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. Вместо ботинок можно взять трекинговые кроссовки (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 – не обязательно, 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.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

## Другое снаряжение

Рюкзак, чемодан 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.

Трекинговые палки – рекомендуется иметь, помогают на подъемах/спусках, но не являются обязательными

Кружка – пластик или сталь.

Фонарик – налобный, с новыми батарейками (не обязательно, может пригодиться вечером или, например, в случае отключения электричества и т.п.).

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

Зарядные устройства для фотоаппарата и мобильного телефона, или комплект аккумуляторов

Очки солнцезащитные

Гамашы – специальные чехлы, которые надеваются на верхнюю часть ботинка. Служат для защиты обуви от намочения, грязи, снега. Не обязательны, но рекомендуются. Помогут сохранить обувь сухой в дождь или защитят от грязи/снега.

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

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

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.

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.

Любимая книжка (не очень толстая) или электронная книга.

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

Электрическая сушилка для обуви. В дождливый сезон участники жалели, что у них не было сушилки.

Фен – если без него не обойтись, и место позволяет.

## 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.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru