**Список вещей**

**Данный список рассчитан на летние пешие походы по Кавказу и Алтаю.**

# Бивуачное снаряжение

* + рюкзак **(от 70л-девушкам; от 80л - мужчинам),** коврик, спальник (всё недостающее снаряжение можно арендовать в клубе )
  + непромокаемая накидка на рюкзак **(обязательно!)**
  + большой полиэтиленовый пакет (около 120л), плотный (под вещи) **(обязательно!)**
  + сидушка туристическая (кусок тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь**!
  + личная посуда (КЛМН)- металлическая или пластиковая!
  + перчатки рабочие 1 пара
  + спички в гермоупаковке (традиция ) **– не обязательно**
  + пустая пластиковая бутылка(1 -1,5л) или легкая фляжка

# Одежда и обувь

* 1. **одежда для сна**

***комфортный вариант:*** Комплект термобелья **“сохраняющее тепло”** (термобелье из синтетических материалов работает лучше!) + обычные шерстяные носки и шапка;

***бюджетный вариант:*** - трико либо теплые колготки;

* + - тельник (тельняшка или водолазка или что-нибудь подобное);
    - обычные шерстяные носки и шапка;
  1. **костюм штормовой** (поможет пережить непогоду)

***бюджетный вариант:*** Накидка типа дождевика либо “Пончо” - обязательно из непромокаемого плотного **синтетического** материала типа «болонь» (Ни в коем случае НЕ полиэтилен и НЕ прорезиненный брезент и НЕ плащ-палатка!); легко одеть и быстро снять.

***практичный вариант:*** Непромокаемые и непродуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из мембраны (водонепроницаемость от 15000 мм). Штаны данного комплекта могут быть одновременно ходовыми (пункт 11), благодаря качественной, действительно дышащей мембране в них идти относительно комфортно и в дождь и без дождя.

***плохой вариант (на случай, если он у вас уже есть):*** непромокаемые, непродуваемые и НЕДЫШАЩИЕ куртка с капюшоном и штаны (не теплые!, а тонкие из болони). **Мы НЕ рекомендуем этот**

**вариант!** Так как дождь то идёт, то не идёт, а снимать и надевать штаны постоянно – неудобно. И идти в таких все равно, что промокнуть.

# костюм ходовой

***комфортный вариант:*** Термобелье **“отводящее влагу от тела”** (верх – рекомендуем взять с длинными рукавами; штаны – по желанию, обычно ходовых штанов достаточно);

***бюджетный вариант:*** х/б футболка или легкая тельняшка;

* + - штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат;
    - рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца), либо ”флиска” если прохладно;
    - носки 2-5 пар (1-2 пары желательно трекинговых)
  1. **чтоб не замерзнуть вечером (температура может опуститься до 0 даже в июле/августе):**
* Надеваем на себя “**одежду для сна**” (пункт 2.1);
* Сверху сухие **ходовые штаны** (пункт 2.3), при необходимости куртку или накидку (пункта 10);
* 1 или 2 флисовых толстовки “флиски”(либо шерстяной свитер с горлом );
* теплую осеннюю куртку либо пуховой жилет;
* перчатки.

**Итого:** 1 комплект, дышащий ходовой, 1 комплект тёплый, (всегда сухой, спать), + дождевик или

штормовка, тёплая куртка или жилетка, флиска или кофта.

# обувь

o ходовая обувь **(трекинговые ботинки – высокие! С хорошей рельефной подошвой!)** Если обувь новая обязательно походите в ней на большие расстояния что бы убедится, что она вам не натирает.

o сменная обувь - спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой) или кроссовки. Если не уверенны, что ходовая обувь перенесёт нагрузку, то сменная обувь – кроссовки с хорошей подошвой.

# Главное не забыть 

* + нижнее белье
  + купальный костюм – (по желанию и в зависимости от программы тура)
  + головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.) – **обязательно!**
  + очки солнцезащитные в плотном чехле
  + гамаши (туристические бахилы)**(очень рекомендуем!).**

# Средства личной гигиены

* + умывальные принадлежности
  + небольшое полотенце **(одно!)**
  + солнцезащитный крем и средство от мошек, клещей

# Специальное снаряжение:

* + светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки
  + 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; небольшой перевязочный бинт, зеленку.*
* фотоаппарат (по желанию)
* мобильный телефон (по желанию)
* треккинговые палки **(рекомендуем!)**;

# Документы:

* + Паспорт **(Обязательно!)**
  + Медицинский страховой полис
  + Деньги на непредвиденные ситуации

# А главное помните, что все должно быть максимально легким и компактным!