



ОБЪЕДИНЯЯ МИРЫ И ЛЮДЕЙ

Список стандартной экипировки, одежды и обуви для любых видов активного/приключенческого туризма

Экипировка:

- Спальник
 - май- сентябрь (или зима в жарких странах): на 0 - плюс 5 градусов комфорт для мужчин и на 0 – минус 2 градуса комфорт для женщин (по опыту женщины чаще мерзнут во время ночевки в палатке),
 - октябрь – апрель (или лето за полярным кругом): на минус 20 – 0 градусов комфорт для женщин и минус 10 – 0 градусов комфорт для мужчин,
- Коврик (надувной типа Thermarest, складной, каримат, пенка), лучше надувной,
- Набор личной металлической или пластиковой посуды (кружка, миска, ложка)
- Рюкзак туристический 45 – 65 литров для женщин и 60 – 90 литров для мужчин
- Водозащитный чехол для рюкзака (с некоторыми рюкзаками идет в комплекте, если нет, надо купить отдельно)
- Полотенце средних размеров для душа
- Комплект для личной гигиены (мыло, шампунь, зубная щетка, зубная паста, влажные салфетки)
- Пластырь для мозолей (его никогда не бывает много)
- Налобный фонарик
- Небольшой личный термос
- Небольшой гермо мешок для документов, карточек и денег

Одежда и обувь:

- Походные штаны непромокаемые или быстросохнущие + вторые про запас (зимой – утепленные, летом возможны трансформеры «штаны-шорты»)
- Флиски /легкий свитер (зимой + теплый свитер)
- Куртка мембранная или простая водо-ветро непроницаемая для лета и утепленная мембранная для зимы
- Куртка легкая пуховая или легкий пуховый жилет для лета и серьезная пуховая для зимы
- 3-4 футболки, 5-10 комплектов носков
- Бейсболка, панамы туристическая, бафф от солнца
- Шапка спортивная (на случай похолодания и от сильного ветра)
- Шапка теплая (осень-зима-весна)
- Маска для лица, балаклава (осень-зима-весна)
- Очки солнцезащитные (не менее 3 категории защиты для горных походов и трекингов)
- Легкие тряпичные перчатки (спортивные или хозяйственные) для лета
- Утепленные перчатки или варежки + 3 легкие перчатки для зимы
- Комплект термобелья

- Дождевик
- Трекинговые ботинки
- Сменная обувь для отдыха ног в лагерях/кемпингах (легкие кроссовки, резиновые тапочки, кроксы, легкие кроссовки, сандалии)
- Плавки / купальник (если планируете искупаться в водоемах во время похода)

Предоставляются Клубом (это брать не нужно!): Палатки

- Общая посуда (котелки, газовые горелки, газ, разделочная доска, столовый нож, половник)
- Аптечка со всеми основными лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи при травмах (но если вам могут потребоваться специфические лекарства, прописанные вам врачом, естественно, вы должны их взять)
- Ремкомплект (клей, заплаты, нитки, изолента, скотч и т.п.)

НЕ рекомендуется брать с собой (даже в автомобильные и экскурсионные туры нашего Клуба):

- Чемоданы
- Фены, плойки
- Слишком легкую городскую обувь на тонкой подошве (кеды, туфли-лодочки, босоножки)

Остались вопросы?

