



Трекинговые маршруты. Абхазия. Сентябрь

Это основной набор вещей, для несложных и не продолжительных трекинговых маршрутов. Значком ★ отмечены обязательные пункты. Значком ☿ - рекомендованные пункты

Помните, что у нас два врага - ДОЖДЬ и ВЕТЕР. Одежда и снаряжение подбираются с учетом этих факторов.

Обувь для трекинга! Особое внимание!

- ★ Либо - кроссовки плохонепромокаемые и с "зубастой" подошвой - 1 пара.

Одежда для трекинга

- ★ Быстросохнущая футболка и на всякий случай флисовая кофта.
На случай прохладной погоды
- ★ Куртка ветро- влагозащитная
Плотная ветровка без утеплителя
- ★ Трекинговые брюки или шорты
Плотные походные штаны.
- ★ Носки спортивные.
Синтетические носки.

- ⌘ Электрическая сушилка для обуви

Ускоряет процесс сушки обуви, если она промокла после дождя

Дополнительное оборудование

- ★ Рюкзак небольшой 15-25 л

Желательно с поясным ремнем для правильного распределения нагрузки на спину

- ⌘ Трекинговые палки

Настоятельно рекомендованы, но не обязательны в Абхазии. Учитывайте, что палки скорее всего в ручную кладь в самолет взять нельзя – только в багаж.

- ⌘ Крем от солнца

- ⌘ Защитные очки

От ветра, пыли, веток деревьев

Иметь в рюкзаке на маршруте

- ⌘ Для связи мобильный телефон.

Учтите, что в Абхазии действует международный роуминг

- ★ Дождевик с капюшоном

Непромокаемая (от слова совсем) куртка или плотный дождевик в виде плаща или пончо. Не подойдут дешевые китайские полиэтиленовые - они рвутся на ветру.

Консультацию можно получить у гида

- ★ Личная аптечка

Необходимые именно вам лекарства + таблетки от головной боли (возможна от нагрузки и перепадов высот в горах), Пластырь от мозолей!!!

- ★ Продукты на маршрут

Купленные в магазине продукты для обеда на маршруте: бутерброды, шоколадки, фитнес-батончики, козинаки, сухофрукты, орехи, свежие фрукты и т.п.

★ Питьевая вода или чай в термосе

Объем жидкости 1-1,5 л

⌘ Фонарик

Любой небольшой фонарик. Лучше налобный. Вряд ли потребуется, но на всякий случай

⌘ Ланч-бокс для питания на маршруте

В него удобно положить бутерброды и прочий перекус

⌘ Рацию диапазона LPD и/или PMR.

Если нет собственной, то не берите и не ищите. Если есть своя - возьмите. Зачем она нужна? Можно все узнать у организатора

⌘ Кружку в рюкзаке на маршрут

Чтобы попить из родника или выпить доброго вина с товарищем :) Роль кружки может выполнить крышка от вашего термоса

Рекомендовано иметь с собой в багаже

⌘ Для комфортного сна в отеле, машине, самолете стоит взять: беруши и повязку на глаза.

Защищают от лишнего света, от раздражающих шумов

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?