Трекинговые маршруты. Домбай сентябрь

Это основной набор вещей, для несложных трекинговых маршрутов, предусматривающих подъем на высоты летом до 3000 м над уровнем моря. ВНИМАНИЕ!!! Значком ★ отмечены обязательные пунктыЗначком ⌘ - рекомендованные пункты

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

2. Обувь для трекинга! Особое внимание! ★ – обязательно ⌘ – рекомендовано

- ☐ **2.1** ★ Либо - трекинговые ботинки - 1 пара. Лучше иметь вторую пару на смену, если промокшие ботинки не высохли на следующий день

  Плохопромокаемые и именно ботинки, удерживающие голеностоп. Должны быть не абсолютно новые, а хотя бы разношены дня 3. Из Декталона ботинки для наших целей подойдут.

- ☐ **2.2** ★ Либо - кроссовки плохопромокаемые и с "зубастой" подошвой - 1 пара. Вторая пара для смены также рекомендуема, как и в случае ботинок (см.выше)

  Можно взять как замену ботинок

3. Одежда для трекинга ★ – обязательно ⌘ – рекомендовано

- ☐ **3.1** ★Термо бельё - первый слой

  Фуфайка и штаны. Лучше иметь второй комплект на смену. только не из хб и с минимальным содержанием шерсти. Лучше полностью синтетическое.

- ☐ **3.2** ★ Флисовя кофта - второй утепляющий слой

  Лучше иметь пару таких флисок на замену

- ☐ **3.3** ★ Куртка ветро-влагозащитная (ВВЗ) - третий слой

  Плотная ветровка без утеплителя

- ☐ **3.4** ★ Трекинговые брюки

  Плотные, плохопродуваемые походные штаны, можно утепленные. Лучше иметь 2 пары на замену

- ☐ **3.5** ★ Носки плотные спортивные.

  Синтетические плотные носки. Можно использовать горнолыжные

- ☐ **3.6** ★ Дождевик

  Дождевик или влагонепроницаемая куртка должна надеваться поверх другой одежы.

- ☐ **3.7** ⌘ Гамаши походные. Это такие "мешочки", которые надеваю на голень ноги и верх ботинка :)

  Очень хорошо защищают ноги и обувь от влаги во время дождя и при переходе рек по камням.

- ☐ **3.8** ⌘ Электрическая сушилка для обуви

  Ускоряет процесс сушки обуви, особенно если она промокла после дождя.

4. Дополнительное оборудование ★ – обязательно ⌘ – рекомендовано

- ☐ **4.1** ★ Рюкзак небольшой 15-25 л

  Желательно с поясным ремнем для правильного распределения нагрузки на спину

- ☐ **4.2** ★ Трекинговые палки

Настоятельно рекомендованы, но не обязательны. По вопросу подбора обращайтесь к организатору.

- ☐ **4.3** ⌘ Крем от солнца

- ☐ **4.4** ⌘ Защитные очки
  От ветра, пыли, веток деревьев

5. Иметь в рюкзаке на маршруте. ★ – обязательно ⌘ – рекомендовано

- ☐ **5.1** ★ Для связи мобильный телефон и пауэрбанк

- ☐ **5.2** ★ Личная аптечка
  Необходимые именно вам лекарства + таблетки от головной боли (возможна от нагрузки и перепадов высот в горах), Пластырь от мозолей!!! Так же простой перевязочный материал: бинты простые и эластичный, пластыри, хлоргексидин, обезболивающие таблетки.

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

- ☐ **5.4** ★ Чай в термосе

- ☐ **5.5** ★ Фонарик
  Любой небольшой фонарик. Лучше налобный. Вряд ли потребуется, но на всякий случай

- ☐ **5.6** ★ Шапка флисовая или из любой синтетики.
  Шерстяная подходит плохо, особенно во время дождя.

- ☐ **5.7** ★ Перчатки
  Любые перчатки из синтетических материалов на случай неблагоприятной погоды,

- ☐ **5.8** ★ Шарф - бафф

Можно комбинированный с флисом.

- [ ] **5.9** ★ Паспорт

С собой на маршрут брать паспорт для оформления пропуска в погранзону.

- [ ] **5.10** ⌘ Ланч-бокс для хранения питания на маршруте

В него удобно положить бутерброды и прочий перекус

- [ ] **5.11** ⌘ Рацию диапазона LPD и/или PMR.

По рациям можно все узнать у организаторов

- [ ] **5.12** ⌘ Кружку в рюкзаке на маршрут

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

- [ ] **5.13** ⌘ Запасные носки и три п/э пакетика типа "для завтраков"

Зачем? Спросите гида в группе в вотсап :)

- [ ] **5.14** ⌘ Сидушка для комфортного отдыха на маршруте

Подстилка из пенполируретана. Продается в Спротмастере.

- [ ] **5.15** ⌘ Влажная туалетная бумага.

Не брать влажные салфетки, так как они не разлагаются.

Одежду для ношения в городе выбирайте по своему усмотрению.

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

как это убрать?