



Трекинговые маршруты. Лето

Это минимальный набор вещей, для летних несложных трекинговых маршрутов, не предусматривающих подъем на высоты более 1000 м над уровнем моря

Рекомендовано иметь с собой в путешествии

- Для комфортного сна в отеле, самолете, палатке стоит взять: беруши и повязку на глаза

- Для связи мобильный телефон, рацию диапазона LPD и/или PMR
Консультации по выбору раций можно получить у гида

- Ланч-бокс для питания на маршруте
В него удобно положить бутерброды и прочий перекус

- Электрочайник или кипятильник + термос
Совсем необязательно, но иногда бывает очень кстати, чтобы сделать горячее питье в термос на маршрут

Обязательно иметь с собой в багаже

- Одежда для трекинга
Легкая футболка с коротким или длинным рукавом. Шорты короткие и с длиной чуть ниже колена, либо легкие длинные брюки. Лучше всего иметь брюки с отстегивающимися штанинами, чтобы в нужный момент превратить их в шорты. Легкая флисовая кофта для утепления (переносится в рюкзаке). Головной убор / бандана.

- Трекинговые палки

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

Обувь для маршрутов

Кроссовки с "зубастой" подошвой. Возможны трекинговые сандалии с такой же подошвой, но с закрытым мыском. Трекинговые ботинки возможны, но в них будет жарко

В рюкзаке на маршрут. Рюкзак 15-25 л

Защита от солнца

Крем от солнца Кепка/бандана

Фонарик

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

Флисовая кофта

Для утепления в случае непогоды или спуска в гроты, пещеры

Питьевая вода

Тара с питьевой водой 1,5-2 л

Личная аптечка

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

Дождевик

Непромокаемая куртка или синтетический дождевик, которые в сложенном состоянии не занимают много места. НЕ используйте китайские полиэтиленовые накидки - они рвутся.

Продукты на маршрут

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

Купательные принадлежности

Небольшое полотенце Купальный костюм

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

как это убрать?