



## Трекинговые маршруты. Лето

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

### 1. Рекомендовано иметь с собой в путешествии

- 1.1** Для комфортного сна в отеле, самолете, палатке стоит взять: беруши и повязку на глаза
- 1.2** Для связи мобильный телефон, рацию диапазона LPD и/или PMR  
*Консультации по выбору раций можно получить у гида*
- 1.3** Ланч-бокс для питания на маршруте  
*В него удобно положить бутерброды и прочий перекус*
- 1.4** Электрочайник или кипяtilьник + термос  
*Совсем необязательно, но иногда бывает очень кстати, чтобы сделать горячее питье в термос на маршрут*

### 2. Обязательно иметь с собой в багаже

- 2.1** 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.*
- 2.2** Трекинговые палки  
*Настоятельно рекомендованы, но не обязательны. По вопросу подбора обращайтесь к*

организатору.

### 2.3 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*

## **3. В рюкзаке на маршрут. Рюкзак 15-25 л**

### 3.1 Защита от солнца

*Крем от солнца Кепка/бандана*

### 3.2 Фонарик

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

### 3.3 Флисовая кофта

*Для утепления в случае непогоды или спуска в гроты, пещеры*

### 3.4 Питьевая вода

*Тара с питьевой водой 1,5-2 л*

### 3.5 Личная аптечка

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

### 3.6 Дождевик

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

### 3.7 Продукты на маршрут

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

### 3.8 Купательные принадлежности

*Небольшое полотенце Купальный костюм*

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

как это убрать?