



Трекинговые маршруты. Крым. Зима

Это минимальный набор вещей, для несложных трекинговых маршрутов, не предусматривающих подъем на высоты более 1500 м над уровнем моря. 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 - трекинговые ботинки - 1 пара

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

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

Можно взять как замену ботинок на случай теплой погоды

Одежда для трекинга

- ★ Термо белье - первый слой

Фуфайка и штаны

- ★ Флисовая кофта - второй утепляющий слой

Лучше иметь пару таких флисок на замену

- ★ Куртка ветро- влагозащитная (ВВЗ) - третий слой

Плотная ветровка без утеплителя

★ Трекинговые брюки

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

★ Шапка флисовая или из любой синтетики.

Шерстяная подходит плохо, особенно во время дождя

★ Перчатки

Любые перчатки из синтетических материалов на случай неблагоприятной погоды

★ Носки плотные спортивные.

Синтетические плотные носки. Можно использовать горнолыжные

★ Шарф - бафф

Можно комбинированный с флисом.

⌘ Электрическая сушилка для обуви

Ускоряет процесс сушки обуви, особенно 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. По вопросу подбора обращайтесь к организатору.

⌘ Защитные очки

От ветра, пыли, веток деревьев

Иметь в рюкзаке на маршруте

- ★ ⌘ Для связи мобильный телефон + рацию диапазона LPD и/или PMR.
Рация необязательна

Консультации по выбору раций можно получить у гида

- ★ 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

- ⌘ Фонарик

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

- ⌘ Питьевая вода / чай в термосе

Объем жидкости 1-1,5 л

- ★ Личная аптечка

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

- ⌘ Ланч-бокс для питания на маршруте

В него удобно положить бутерброды и прочий перекус

- ★ Продукты на маршрут

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

- ⌘ Кружку в рюкзаке на маршрут

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

- ⌘ Запасные носки и три п/э пакетика типа "для завтраков"

Зачем? Спросите гида в группе в вотсап :)

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

- ⌘ Электрочайник или кипятильник + термос

Необязательно, но иногда бывает очень кстати, чтобы сделать в отеле горячее питье в термос на маршрут. Возможно, что будет такой набор в номере отеля - уточняйте у организаторов

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

как это убрать?