



## Трекинговые маршруты. Крым. Май

Это основной 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*

★ Носки плотные спортивные.

*Синтетические плотные носки. Можно использовать горнолыжные*

⌘ 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.*

⌘ Репеллент от клещей

*Для обработки одежды перед маршрутом*

⌘ Крем от солнца

⌘ Защитные очки

*От ветра, пыли, веток деревьев*

## **Иметь в рюкзаке на маршруте**

★ Для связи мобильный телефон.

*По выбору оператора мобильной связи консультируйтесь с организатором*

★ 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

⌘ Шапка флисовая или из любой синтетики.

Шерстяная подходит плохо, особенно во время дождя. \*\*\* В мае скорее всего не понадобится, но стоит иметь в рюкзаке на маршруте.

⌘ Фонарик

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

⌘ Перчатки

Любые перчатки из синтетических материалов на случай неблагоприятной погоды, \*\*\* В мае скорее всего не понадобятся, но стоит иметь в рюкзаке на маршруте.

⌘ Шарф - бафф

Можно комбинированный с флисом. \*\*\* В мае скорее всего не понадобятся, но стоит иметь в рюкзаке на маршруте.

⌘ Ланч-бокс для питания на маршруте

В него удобно положить бутерброды и прочий перекус

⌘ Рацию диапазона LPD и/или PMR.

По рациям можно все узнать у организаторов

⌘ 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?