



## Трекинговые маршруты. Кисловодск-Архыз

Это основной набор вещей, для несложных трекинговых маршрутов, предусматривающих подъем на высоты летом до 3000 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. 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.*
- ★ Либо - кроссовки плохопромокаемые и с "зубастой" подошвой - 1 пара. Вторая пара рекомендуема, как и в случае ботинок (см.выше)  
*Можно взять как замену ботинок*

### Одежда для трекинга

- ★ Термо белье - первый слой  
*Фуфайка и штаны. Лучше иметь второй комплект на смену*
- ★ 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, плохо продуваемые походные штаны, можно утепленные. Лучше иметь 2 пары на замену*

- ★ Носки плотные спортивные.

*Синтетические плотные носки. Можно использовать горнолыжные*

- ★ Дождевик

*Дождевик или влагонепроницаемая куртка должна надеваться поверх другой одежды.*

- ⌘ 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 и пауэрбанк

★ 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*

★ Фонарик

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

⌘ 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.*

⌘ 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 хранения 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 :)*

Одежду для ношения в городе выбирайте по своему усмотрению.

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

как это убрать?