



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, плохопродуваемые 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?