



Трекинговые маршруты. Крым. Сентябрь

Это основной набор вещей, для несложных трекинговых маршрутов, предусматривающих подъем на высоты до 1500 м над уровнем моря. Значком ★ отмечены обязательные пункты. Значком ☿ - рекомендованные пункты

1. Помните, что у нас два врага - ДОЖДЬ и ВЕТЕР. Одежда и снаряжение подбираются с учетом этих факторов.

2. Обувь для трекинга! Особое внимание!

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

3. Одежда для трекинга

3.1 ★ Термо белье - первый слой
Фуфайка и штаны. На случай прохладной погоды

3.2 ★ Флисовая кофта - второй утепляющий слой
На случай очень прохладной погоды

3.3 ★ Куртка ветро- влагозащитная (ВВЗ) - третий слой
Плотная ветровка без утеплителя

3.4 ★ Трекинговые брюки или шорты
Плотные, плохопродуваемые походные штаны, можно утепленные. Лучше иметь 2 пары

на замену

3.5 ★ Носки спортивные.

Синтетические носки.

3.6 ⌘ Электрическая сушилка для обуви

Ускоряет процесс сушки обуви, особенно если она промокла после дождя

4. Дополнительное оборудование

4.1 ★ Рюкзак небольшой 15-25 л

Желательно с поясным ремнем для правильного распределения нагрузки на спину

4.2 ★ Трекинговые палки

Настоятельно рекомендованы, но не обязательны. По вопросу подбора обращайтесь к организатору.

4.3 ⌘ Крем от солнца

4.4 ⌘ Защитные очки

От ветра, пыли, веток деревьев

5. Иметь в рюкзаке на маршруте

5.1 ★ Для связи мобильный телефон.

По выбору оператора мобильной связи консультируйтесь с организатором

5.2 ★ 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

5.3 ★ Личная аптечка

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

5.4 ★ Продукты на маршрут

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

5.5 ★ Питьевая вода или чай в термосе

Объем жидкости 1-1,5 л

5.6 ☿ Шапка флисовая или из любой синтетики.

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

5.7 ☿ Фонарик

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

5.8 ☿ Перчатки

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

5.9 ☿ Шарф - бафф

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

5.10 ☿ Ланч-бокс для питания на маршруте

В него удобно положить бутерброды и прочий перекус

5.11 ☿ Рацию диапазона LPD и/или PMR.

Если нет собственной, то не ищите. Если есть своя - возьмите. Зачем? Можно все узнать у организатора

5.12 ☿ Кружку в рюкзаке на маршрут

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

5.13 ☿ Запасные носки и три п/э пакетика типа "для завтраков"

Зачем? Спросите гида в группе в вотсап :)

6. Рекомендовано иметь с собой в багаже

- 6.1** ⌘ Для комфортного сна в отеле, машине, самолете стоит взять: беруши и повязку на глаза.

Защищают от лишнего света, от раздражающих шумов

- 6.2** ⌘ 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?