



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.

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

Обувь для трекинга! Особое внимание!

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

Одежда для трекинга

- ★ Термо белье - первый слой
Фуфайка и штаны. На случай прохладной погоды
- ★ Флисовая кофта - второй утепляющий слой
На случай очень прохладной погоды
- ★ Куртка ветро- влагозащитная (ВВЗ) - третий слой
Плотная ветровка без утеплителя
- ★ Трекинговые брюки или шорты
Плотные, плохопродуваемые походные штаны, можно утепленные. Лучше иметь 2 пары на замену

- ★ Носки спортивные.

Синтетические носки.

- ⌘ 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.

- ⌘ 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 сентябре 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 сентябре скорее всего не понадобятся, но стоит иметь в рюкзаке на маршруте.*

⌘ Шарф - бафф

*Можно комбинированный с флисом. *** В сентябре 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.

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

⌘ 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?