



Трекинговые маршруты. Адыгея

Это основной набор вещей, для несложных трекинговых маршрутов с подъемом на высоты летом до 2000 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 (BB3) - 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.

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 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 :)

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

как это убрать?