



Трекинговые маршруты. Абхазия. Сентябрь

Это основной набор вещей, для несложных и не продолжительных трекинговых маршрутов. 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 - трекинговые ботинки - 1 пара.
- ☐ **2.2 ★** Либо - кроссовки плохопромокаемые и с "зубастой" подошвой - 1 пара.

3. Одежда для трекинга

- ☐ **3.1 ★** Быстросохнущая футболка и на всякий случай флисовая кофта.
На случай прохладной погоды
- ☐ **3.2 ★** Куртка ветро- влагозащитная
Плотная ветровка без утеплителя
- ☐ **3.3 ★** Трекинговые брюки или шорты
Плотные походные штаны.
- ☐ **3.4 ★** Носки спортивные.

Синтетические носки.

☐ **3.5 ⌘ Электрическая сушилка для обуви**

Ускоряет процесс сушки обуви, 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 в Абхазии. Учитывайте, что палки скорее всего в ручную кладь в самолет взять нельзя – только в багаж.

☐ **4.3 ⌘ Крем от солнца**

☐ **4.4 ⌘ Защитные очки**

От ветра, пыли, веток деревьев

5. Иметь в рюкзаке на маршруте

☐ **5.1 ★ 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*

☐ **5.2 ★ Личная аптечка**

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

☐ **5.3 ★ Продукты на маршрут**

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

☐ **5.4 ★ Питьевая вода или чай в термосе**

Объем жидкости 1-1,5 л

☐ **5.5** ⌘ Для связи мобильный телефон.

Учтите, что в Абхазии действует международный роуминг

☐ **5.6** ⌘ Фонарик

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

☐ **5.7** ⌘ Ланч-бокс для питания на маршруте

В него удобно положить бутерброды и прочий перекус

☐ **5.8** ⌘ Рацию диапазона LPD и/или PMR.

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

☐ **5.9** ⌘ Кружку в рюкзаке на маршрут

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

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

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

как это убрать?