



Сплавы, походы,  
активный отдых

## Список рекомендованной одежды для пешего похода.

Данный список рассчитан на не продолжительные походы, а так же походы 1 к.с. с ночевками до -5.

### Снаряжение

1. Спальный мешок (мы предоставим, входит в стоимость) (t экстрим -9)
2. Рюкзак 50...70 л(синтетика, можно взять в аренду). Накидка на рюкзак
3. Коврик туристический (мы предоставим, входит в стоимость)
4. КЛМН в мешочке (кружка, ложка, миска, нож)
5. Пластиковая бутылка для воды или фляжка 0.5 л – 1л.
6. Зажигалка или спички в гермоупаковке (по желанию)
7. Мешки компрессионные для одежды (по желанию)
8. Полиэтиленовый мешок (100-120л) для упаковки личных вещей. Защита от влаги. **Обязательно.**
9. Перчатки хозяйственные ХБ
10. Точка туристическая («Хоба») (кусок тур. коврика с резинкой). Чтобы на ней сидеть. Лучше потолще.

### Одежда

#### Ходовая одежда

В этой одежде вы будите передвигаться под рюкзаком, ходить на вершины, делать другие активные действия, сопровождающиеся обильным потоотделением. Поэтому эта одежда должна максимально быстро отводить влагу от тела, быстро сохнуть и защищать Вас от ветра.

11. Футболка с длинным рукавом или рубашка (хорошая защита от солнца) или **флисовая кофта**, если прохладно. Она не должна быть сильно плотной и сковывать движения. Ее задача сохранить тепло и отвести влагу.
12. Брюки ходовые из синтетических материалов. Должны быстро сохнуть и защищать вас от ветра.
13. Термобелье для больших физических нагрузок.
  - а. Обычно оно состоит на 100% из полиамидных тканей, плотно прилегает к телу, быстро сохнет. Фуфайка и кальсоны.
  - б. Бюджетный вариант - х/б футболка или легкая тельняшка, треко.

#### Штормовая одежда

14. **Оптимальный вариант.** Ветрозащитная куртка из мембранной ткани с параметрами не ниже 10000/10000, желательнее выше.
15. **Средний.** Самый простой и проверенный вариант – Куртка(типа анорак) и штаны из болоньевой ткани. Тонкая и легкая.

- 16. Бюджетный.** Дождевик или “Пончо” из непромокаемого синтетического материала.  
(полиэтиленовые или брезентовые дождевики НЕ БРАТЬ!!)

## Одежда для сна и теплые вещи

17. **Комфорт.** Теплое термобелье (шерсть, флис/аналог) в нем вы будите спать или наденете на себя, если днем будет очень холодно.
18. **Бюджет.**
- Трико, теплые колготки
  - Тельняшка или водолазка или аналог
  - Обычные шерстяные носки и шапка
19. 2-я флисовая кофта (либо шерстяной свитер с горлом );
20. Теплая осенняя куртка либо пуховой жилет. Жилет предпочтительней;
21. Теплые перчатки или варежки.
22. 3-4 пары носков (вязанные шерстяные, флисовые или специальные трекинговые, носки для сна)

## Обувь

23. Ботинки (трекинговые ботинки). Лучше трекинговые – высокие и с хорошим протектором. В любом случае они должны быть разношенными.
24. Сменная обувь. Это могут быть спортивные сандалии или легкие кроссовки

## Прочие вещи

25. Очки с УФ защитой
26. Головной убор (платок, панама, кепка)
27. Гигиенические принадлежности (зубная щетка, мыло, паста, туалетная бумага, полотенце)

## Специальное снаряжение

- Налобный фонарик + запас батареек
- Палки трекинговые (особенно тем, у кого болят суставы) (по желанию)
- Ремнабор
  - Нитки лавсан 100% №40...60
  - Иглы
  - Пластиковая фурнитура под рюкзак
- Фотоаппарат (по желанию)
- Мобильный телефон (по желанию)
- Личная миниаптечка (лекарства от своих болезней + пластыри)

## Документы:

- **Паспорт – обязательно.**
- Полис обязательного медицинского страхования
- Деньги на питание в дороге и сувениры (карманные расходы)

**Самое главное нужно помнить, что все должно быть  
максимально легким и компактным!**