

СПИСОК снаряжения, одежды и личных вещей для многодневных пешеходных маршрутов

Список несет рекомендательный характер. Однако, стоит внимательно ознакомиться с ним и решить, что брать с собой. Правильно подобранное снаряжение придаст уверенности в Вашем путешествии.

Наши инструктора отработали наиболее грамотный набор снаряжения для безопасности и комфорта на маршруте.

1. Туристическое снаряжение

- Трекинговый рюкзак (походный) – объемом не менее 80 литров;
- Накидка на рюкзак;
- Трекинговые палки;
- Спальник с температурой комфорта (среднее значение) от +1 до + 3 градусов;
- Коврик для спальника (каремат);
- Сидушка туристическая («хоба»);
- Трекинговая палатка двухслойная (участники распределяются согласно вместительности палатки, вес делится на всех) Пример: Если у Вас личная двухместная палатка и вы готовы к подселению. При этом Ваша палатка весит 3 кг – подселяемый участник несет либо половину веса палатки, либо берет групповой участник с палаткой равной половине ее веса, т.е. 1,5 кг;
- Набор личной посуды – кружка, ложка, миска, туристический нож (небольшой), термос от 0,5 до 1 л;
- Фляга, либо бутылка для воды 1 литр;
- Налобный фонарь! (для походов которые попадают в период проведения июнь – июль брать не нужно, так как на Кольском полуострове это время Полярного дня и Белых Ночей)

2. Одежда и обувь

Обязательный комплект:

- Трекинговая обувь (ботинки с высоким голенищем) *обувь обязательно должна быть разношенной. Не допускается применение обуви маскирующейся под трекинговую (типа «Берцы»);
- Трекинговые носки (2-3 пары);
- Ходовые штаны (быстросохнущие из плотного материала);
- Ходовая куртка (мембрана или ветронепродуваемая куртка);
- Базовый слой (ходовой) – нательное белье тонкое;
- Запасной базовый слой (в т.ч. для сна) – нательное белье;
- Футбока с длинным рукавом – 1 шт;
- Запас комплектов нижнего белья;
- Утепляющий слой (флисовая куртка);
- Куртка легкая утепляющая (пуховка или синтепуха);
- Тапочки резиновые для лагеря и бродов (кроксы, сандали);
- Шапка;
- Перчатки легкие (подойдут обычные рабочие хб перчатки);
- Баф для защиты шеи;
- Солнечные очки;

По желанию:

- Гамаши (фонарики) на ноги для защиты от росы и песка;
- Дождевик при отсутствии мембранной куртки;
- Купальный костюм;

* Выбирая одежду в поход, старайтесь выбирать ткани, которые быстро сохнут и не впитывают влаги (синтетика, флис и т.д.). Также, обязательно при переноске внутри рюкзака запасных комплектов одежды нужно позаботиться об их сохранности в сухости. А именно упаковки в непромокаемые гермомешки или целлофановые пакеты (дождевая накидка от рюкзака не дает 100% гарантии непромокаемости).

3. Прочие вещи, необходимые для похода

Гигиена:

- Средства личной гигиены (шампунь, зубная паста, зубная щетка);
- Трекинговое полотенце (небольшое);
- Солнцезащитный крем (с фактором защиты 30);
- Гигиеническая помада;

Медицина:

- МИНИ-Личная аптечка (в которую можно положить индивидуальные лекарства, а также запас пластыря);

Технические средства (по желанию):

- Повербанк;
- кабель для зарядки телефона;
- Фотоаппарат;

Документы:

- Паспорт;
- Медицинский страховой полис;
- Наличные деньги на непредвиденные ситуации;

! ВАЖНО

За состав, сохранность и вес Вашего рюкзака ответственность вы несете самостоятельно. Важно не перегружать свой носимый вес, не пренебрегать правилам упаковки и защиты от влаги.

!! ВАЖНО

В зависимости от продолжительности и типа похода, среди участников распределяется так называемый вес группового оборудования (газовые горелки, газ, тент от дождя и прочее), а также общественное питание. Обычно этот вес не превышает 3,5 кг и объемом не более 20 литров от объема рюкзака. Важно об этом помнить при укладке рюкзака.