

СПИСОК ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ

Самое важное, без чего не обойтись

Рюкзак	Никаких наплечных мешков, сумок и прочего — нужен удобный рюкзак на лямках со спинкой и поддержкой. Не менее 60л, лучше больше.
Пенка	Полноценный тур-коврик(пенка, самонадувной или малогабаритный надувной), йога маты не пойдут. Никакой толщины спальник не спасет вас от холодной земли, если пенки вообще нет. И так же (индивидуально), но если пенка тонкая, можно познать участь Принцессы на горошине. Но это актуально при толщинах коврика менее 10мм.
Спальник	Совсем теплый (который рассчитан на ночевки в снегу) не нужен, достаточно универсального на +5, +10 градусов. Заменить спальник на одеяло можно, но только если раньше уже с ним ходили и убедились, что нормально спится.
Пено-седушка (еще называют «поджопник»)	Возможность присесть куда угодно не снимая рюкзак.
Обувь для перехода	Туристические ботинки, разношенные не менее 3 дней. Трекинговые ботинки тоже подойдут. Новые, которые вы сразу используете для длительных переходов по пересеченки, могут запросто натереть ногу, а это одна из самых неприятных проблем. Цена и бренд особого значения не имеют, лишь бы вам в них было комфортно. Попрыгайте в них в магазине - если все еще сидят как влитые, а нога внутри кайфует от мягкости, брать можно. Старые кросовки тоже подойдут, но (ОСТОРОЖНО!) только те, в которых вы уверены, что в дороге не развалятся.
Миска, ложка, кружка,	Миску лучше пластик, чем металл (меньше вес), но не одноразовую, а такую, что переживет несколько дней. Кружку тоже лучше пластик, горячий металл тяжело держать в руке. Ложку металл, но не тяжелый, идеально алюминий, сойдет и качественный пластик.
Фляга или бутылка	Желательна пластиковая фляга с карабином(прицеплять

воды 0.5л.	<p>на пояс/на кольцо лямки рюкзака). Но за неимением пойдет и бутылка 0.5 в боковом сетчатом кармане рюкзака.</p> <p>Пить в переходах будет хотеться, а терпеть до передышки - утомительно. Вода должна быть в быстром доступе.</p>
Личная аптечка, то, что нужно именно вам	Аллергия, проблемы с желудком, давление — всё, что вам нужно принимать регулярно, берем с собой. Особо учитываем, что под нагрузкой может быть сильнее проявление, и дозировку придется увеличить. Сюда же входят индивидуальные запасы еды, которая нужна именно вам (спортивное питание, витамины и пр.)
Фонарь	Фонарик, желательно, налобный, но на крайний случай, годится обычный - общелагерный свет организуется по мере сил всей группой, личный фонарь больше для удобства выйти в кусты. Изредка, если случается поздневечерний переход — личный фонарь его упростит. Если фонарь аккумуляторный, то с зарядкой от внешнего аккумулятора - розеток на деревьях нет. Идеально, если фонарь имеет встроенный генератор с зарядом от вращения.
Запас батареек	Если ваш фонарь их требует. Из расчета один комплект на 2 дня.
Средство от комаров и клещей	Любое среднее по цене, опрыскивать будем регулярно. Самые дешевые не годятся, не тот эффект.
Набор полиэтиленовых пакетов	Упаковывать разное по мере похода — например, грязную одежду или мусор.
Туалетная бумага	Да, она в обязательном порядке. Попытки играть в сурового жителя гор, подтираясь листочками — дурная идея. Берется рулон двуслойки или обычной плотной, перематывается в два рулона без втулки, 1/3 и 2/3. Большой кидается в пакет с мыльно-рыльными, мелкий утрамбовывается в оставшуюся втулку от рулона и пихается во внешний карман рюкзака(на случай неприятностей с ЖКТ).
Полотенце	У нас будут переправы, нужно будет вытирать ноги. Берите среднего размера (банное не нужно, мелкого тоже не хватит).

Дождевик	В сильный дождь идти не будем, но для защиты от мелкого дождя, стоит взять. Можно полиэтилен (на раз сойдет) или куртка-дождевик из спортивного магазина.
Телефон и зарядное устройство к нему	Если есть два телефона, то стоит взять попроще. Обидно будет грохнуть на переходе аппарат за десятки тысяч. Зарядка пригодится на базе и в поезде.
Обувь для лагеря	Оптимально - спортивные сандалии или кроссовки в сетку. Чем компактней, тем лучше. 1) Обувь для лагеря, чтобы нога отдыхала от ботинок, а ботинки от них. 2) Однако в случае, если внезапно ваша обувь промокнет/порвется - они будут вашим резервным вариантом.
Кепка/шапка	Зимняя не нужна, достаточно такой, какую носите весной/осенью.
Штаны	Одни штаны, на случай если вы взяли шорты, а иначе, нужны еще вторые, чуть легче первых. Выбирать плотные, но при этом те, в которых вы в теории сможете сесть на шпагат(либо свободные, либо стрейч).
Ветровка	1) В хороший ветер в ней комфортней, чем просто в плотной кофте. 2) Это элемент одежды позволяющий напялив всю остальную одежду на себя, пережить понижение температуры.
Кофта или свитер	Лучше две, на случай, если одна промокнет сильно
Футболки	3-4 штуки, не факт, что будем успевать мыть и сушить их, так что лучше запас иметь
Трусы	2-4 штуки, из расчета на 4 дня потных переходов. Но явно не менее 2. Учтите, что неприятности с ЖКТ случаются, а спите вы в палатке не одни. =)
Носки	4-5 штук. Так же из расчета "На каждый день", но плюс одни в обратную дорогу. Плечи с лишних 50 гр не отвалятся, а ноги с такой заботы будут благодарны. Так же стоит заметить, что новичку и/или с новой обувью имеет смысл взять хоть дешевые, но трекинговые носки. Они плотнее и препятствуют натиранию ног. Если

	нет трекинговых, то на переход я рекомендую одевать два обычных носка, это дает хорошее уплотнение ноге в ботинке и упреждает мозоли.
Парадный комплект в поезд/самолет	Вонять в общетрансе нехорошо. В нем приедете, в нем и уедете, оставив биологическое оружие в завязанном пакете.
Деньги, паспорт, обратные билеты	На переходе, это всё нужно упаковать в непромокаемый пакет и убрать поглубже. Деньги нужно иметь уже с разменом, по 500/100 рублей.

Желательно или стоит взять, но не так критично

Личная аптечка общего плана	Этот набор есть у инструктора, но если возьмете часть сами — хуже не будет. Ношпа/цитрамон/анальгин — от головы, активированный уголь/энтеросгель/смекта — от расстройства желудка, хлоргексидин/перекись водорода, йод/зеленка, пластыри, марлевый бинт — от мелких порезов и ссадин.
Кемпинговый фонарь	Малогабаритный, но чтоб светил во все стороны рассеянным светом. В дополнение к налобному, поможет на привале вечером.
Моток бечевки или бельевой веревки	Подвязать, привязать, обвязать. Случаи разные бывают.
Подушка	По вашему усмотрению. Кто то спит головой на рюкзаке, кто то подкладывает под голову кофту. А кто то не высыпается без нормальной мягкой подушки. Существуют надувные, или туристические синтепоновые(малогабаритные) - кому что удобней. Ваш комфорт зависит от вашего экипа.
Перчатки	Какиенибудь, от хб до тактикульных. Ситуации разные: дрова собирать, например, удобней в перчатках. Много места не займут, но есть шанс что пригодятся.
Купальные принадлежности	Последний день будем на море, сможете окунуться. Для желающих — можно и в горной реке искупаться, если любите водичку 10 градусов.
Личная гигиена	Сильно зависит от привычек в походе. Кто уже ходил — знает, что ему нужно, для новичков рекомендую

	базовый набор — половинка мыла, зубная щетка самая простая, зубная паста, влажные салфетки на спирту
Платок носовой	Лучше, чем рукав
Маленький рюкзак	Если есть рюкзак на 15-20л, его можно использовать, когда пойдём налегке в гору. Если нет, то и не надо.
Аккумулятор внешний	Powerbank минимум на 5000 мА. Хотя использовать телефон в горах будем мало, он пригодится, когда поедете обратно. Как уже говорили, в горах плохо с розетками.
Фотоаппарат	Только если ваш телефон не умеет снимать или вы хотите сделать профессиональные фото. В противном случае, это лишняя тяжесть и риск его сломать.
Шорты	1)Как резервные штаны, занимает мало места 2)В лагере, на случай жары. Не надо мучаться и потеть, когда можно переодеться.
Термобелье, баф (флисовый рукав на шею) и теплые носки	1)На случай, если спальник не справится с обогревом ночью. Спать в нем удобней, чем в кофте. 2)термобелье - дополнительная единица теплой одежды, в комплекте с футболкой заменяет кофту.