

## Перечень необходимых вещей и снаряжения для походов:

по сев. Кавказу (Россия) в июне, сентябре

по зап. и центр. Кавказу (Россия, Грузия) в мае, октябре

по Карпатам в мае, октябре

по Турции с декабря по февраль

по Крыму в марте, ноябре

Помните, что горы, даже самые простые, это горы. Они прихотливы с погодой и препятствиями. Поэтому даже в самый простой поход необходимо надежно подготовиться.

### Снаряжение:

- Палатка двухслойная
- Рюкзак не меньше 75 л для женщин и 80 л для мужчин, желательно с накидкой от дождя
- Спальный мешок с  $t_{\text{comf}} < -7^{\circ}\text{C}$  для женщин и  $t_{\text{comf}} = -5^{\circ}\text{C}$  для мужчин
- Пенка обычная или надувной коврик не тоньше 3 см
- Сидушка (подпопник)
- Налобный фонарик и запасные батарейки
- Кружка, ложка, миска
- Емкость для воды: фляга или пластиковая бутылка. Общий объем не меньше 1 л
- Гермомешки либо плотные мусорные пакеты.  
Независимо от погоды необходимо упаковывать в них спальный мешок и всю одежду.
- Трекинговые палки при необходимости
- Термос

### Одежда и обувь

- Ботинки
- Куртка для защиты от ветра, дождя, снега, града
- Плащ, пончо или обычный дождевик
- Ветрозащитные штаны
- Теплая флисовая кофта, желательно 2 шт.

- Флисовые или другие теплые штаны или кальсоны
- Термобелье или футболка с длинным рукавом (лонгслив)
- Белье и носки в половину от кол-ва дней
- Теплые носки 2 пары
- Теплый Buff или шарф
- Шапка

## Косметика

Прочтите об *альтернативных* средствах гигиены в походе и о том, какого *объема* средства с собой брать в горы: [http://green-travel.biz/article/feminine\\_hygiene/](http://green-travel.biz/article/feminine_hygiene/)

При необходимости берите *маленький* кусочек мыльца (50 г), *маленькую* бутылочку шампуня (50 мл) и т.д.

- Индивидуальные медицинские препараты.  
*Согласуйте заранее с руководителем похода!*
- Зубная щетка, паста
- Цитеал или аналогичную жидкость для гигиены
- Эластичный бинт, пластыри
- Туалетная бумага
- Гигиеническая помада при необходимости
- Мыло при необходимости
- Маленькое полотенце при необходимости

## Ценности

- Документы, деньги, билеты, страховой полис для активного отдыха
- Мобильный телефон заряженный. Выключайте в поезде, там он быстро разряжается.
- Фотоаппарат и запасной аккумулятор при необходимости.  
К фотоаппарату желательно взять УФ или поляризационный фильтр.
- Ручка, карандаш, блокнотик при необходимости

## Оставьте дома

- Нож
- Костровое оборудование: маленький котелок, горелку, газ и т.д.
- Керамическую, стеклянную или эмалированную металлическую посуду. Даже самую любимую. При отсутствии иной, купите самую дешевую пластиковую на рынке.
- Тяжелые теплые свитера, дубленки и тяжелые куртки
- Большие емкости с шампунем, гелем для душа, пр.
- Декоративную косметику

- Огромные полотенца
- Зарядные устройства для всей электроники. Исключение – телефон
- Штатив, вспышку, сменные объективы и прочие дополнения к фотокамере.
- Аптечку. Исключение – необходимые на одного человека индивидуальные препараты
- Вкусняшки и личную еду. Питание достаточно.

*При необходимости соблюдения диет согласуйте заранее с руководителем похода*

Эти вещи не будут учитываться при распределении общего веса продуктов. Возьмете лишнее – будете нести больше всех.

### **Запрещено брать в поход**

- Алкоголь и марихуану
- Раскладные стульчики, мангалы, походный душ, пр.

Согласуйте с проводником, руководителем похода весь перечень лекарств, косметических средств, продуктов питания, городской одежды, фото и видео аксессуаров которые Вы считаете необходимыми в походе. В каждом отдельном случае на каждом маршруте те или иные вещи могут быть допустимы.

Прочтите о том, как выбрать и какой рюкзак, коврик, палатку, о том как все это правильно упаковать, о хранении вещей и продуктов, о подготовке и тренировках перед походом.

Все эти советы мы опубликовали на сайте: <http://green-travel.biz/article/>

Помните, что каждый лишний грамм в походе будет утомлять Вас сильнее. А мы специально стараемся, чтобы Вам было легко и от похода Вы получили удовольствие, чтобы были силы смотреть по сторонам, а не только под ноги.

*С уважением к Вам,  
команда «Зеленого Туризма»*