

Примечание: данный список сильно расширен, абсолютно все вещи не обязательно нужны в каждом путешествии

1. Маршрут



- ☐ Туристический рюкзак + накидка от дождя
- ☐ Трекинговые ботинки или другая подходящая обувь
- ☐ Термоноски (синтетические или шерстяные), плюс запасные пары
- ☐ Штормовая одежда (куртка, брюки)
- ☐ Флисовая кофта или жилетка, штаны
- ☐ Термобелье синтетическое или шерстяное (трусы, кальсоны, футболка)
- ☐ Быстросохнущие брюки или шорты
- ☐ Рубашка с длинным рукавом (для защиты от солнца, насекомых)

- ☐ Шапка, кепка, балаклава или бандана
- ☐ Перчатки или варежки
- ☐ Гетры, гамаши
- ☐ Купальник, плавки
- ☐ Одежда для города, переездов
- ☐ Трекинговые палки
- ☐ Бутылка для воды или питьевая система

2. Маршрут: восхождение, радиальный выход



- ☐ Небольшой рюкзак для восхождений
- ☐ Обвязка
- ☐ Ледоруб
- ☐ Каска

- ☐ Кошки
- ☐ Вербка
- ☐ прочее снаряжение, согласованное с руководителем группы

3. Сон, отдых, бивак



- ☐ Палатка, тент (с колышками и оттяжками), пол для палатки
- ☐ Спальный мешок
- ☐ Коврик самонадувающийся или туристический
- ☐ Сидушка
- ☐ Компрессионный мешок

- ☐ Термобелье синтетическое или шерстяное
- ☐ Шапка
- ☐ Термоноски (синтетические или шерстяные), плюс запасные пары
- ☐ Сандалии (для переправы, в лагере)

4. Питание



- ☐ Горелка
- ☐ Топливо
- ☐ Набор посуды (не забудьте ручку-держатель)
- ☐ Тарелка или миска, кружка
- ☐ Столовые приборы: ложка, вилка, нож

- ☐ Мешок для посуды («жорик»)
- ☐ Запас еды на каждый день
- ☐ Соль, сахар, специи
- ☐ Фильтр для воды или таблетки + запасной вариант

5. Гигиена



- ☐ Туалетная бумага
- ☐ Предметы личной гигиены
- ☐ Антибактериальный гель для рук

- ☐ Зубная паста, зубная щетка
- ☐ Мыло
- ☐ Быстросохнущее полотенце

6. Аптечка



- ☐ Аптечка
- ☐ Пластырь, бинт

- ☐ Мультивитамины
- ☐ Медикаменты (собираются по указанию врача)

7. Аксессуары



- ☐ Карта
- ☐ Компас
- ☐ GPS навигатор (по желанию), GPS tracker
- ☐ Рация
- ☐ Мобильный или спутниковый телефон
- ☐ Фотоаппарат / видеокамера + карта памяти
- ☐ Описание маршрута / путеводитель
- ☐ Записная книжка, ручка или карандаш
- ☐ Налобный или карманный фонарь
- ☐ Запасные батарейки
- ☐ Плеер + наушники

- ☐ Нож или мультиинструмент
- ☐ Многофункциональные часы с альтиметром Suunto
- ☐ Спички или зажигалка, огниво
- ☐ Гермоупаковка / контейнер для их хранения
- ☐ Сухой спирт или заменитель (на экстренный случай)
- ☐ Репеллент
- ☐ Накомарник
- ☐ Свисток (плюс сигнальное зеркальце)
- ☐ Солнцезащитные очки
- ☐ Крем от загара, бальзам для губ
- ☐ Мешки для мусора или контейнер

8. Ремонтный набор



- ☐ Иголки, нитки, пуговицы
- ☐ Набор для ремонта палатки (заплатки, втулка для ремонта дуг)
- ☐ Набор для ремонта самонадувающегося коврика (заплатки)

- ☐ Фастексы и др. запасные части
- ☐ Проволока
- ☐ Клей, армированный скотч

9. Документы



- ☐ Паспорт российский
- ☐ Загран.паспорт + виза
- ☐ Гермоупаковка / контейнер для их хранения

- ☐ Пропуска и др.разрешительные документы
- ☐ Банковская карта, наличные деньги, в т.ч. мелкие деньги

10. Дополнительно!



- ☐ План маршрута, оставленный друзьям + локальным ПСР
- ☐ Данные для пеленгации, оставленные друзьям для отслеживания маршрута

- ☐ Список телефонов, контактов, оставленные друзьям