

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

## 1. Маршрут

- Туристический рюкзак + накидка от дождя
- Треккинговые ботинки или другая подходящая обувь
- Термоноски (синтетические или шерстяные), плюс запасные пары
- Штормовая одежда (курта, 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
- Треккинговые палки
- Бутылка для воды или питьевая система
- \_\_\_\_\_

## 2. Маршрут: восхождение, радиальный выход

- Небольшой рюкзак для восхождений
- Обвязка
- Ледоруб
- Каска



- Кошки
- Веревка
- 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 + локальный ПСР
- Данные для пеленгации, оставленные друзьям для отслеживания маршрута



- Список телефонов, контактов, оставленные друзьям
- \_\_\_\_\_