

СПИСОК ЭКИПИРОВКИ №3

Обязательная экипировка

1. Рюкзак (35 – 45 литров)
2. Ботинки для треккинга (высокие с возможностью крепления альпинистских кошек, внутренний материал - дышащий и водоотталкивающий, подошва - жесткая, для скользких поверхностей)
3. Чистая обувь (легкие компактные тапочки) для ношения в горных приютах Ветро- и водонепроницаемая куртка
4. Брюки для треккинга (основные и запасные – из легкой ткани для ношения в приютах)
5. Гамаша
6. Футболки или рубашки (не менее двух)
7. Носки (в достаточном количестве, легкие и/или теплые – в соответствии с персональными предпочтениями)
8. Флисовая куртка или свитер
9. Термобелье (в прохладную погоду)
10. Ветро- и водонепроницаемая куртка
11. Легкая шапка или повязка на голову
12. Головной убор от солнца (косынка или кепка с козырьком)
13. Шарф «труба»
14. Легкие перчатки
15. Защита от дождя: прорезиненный плащ-пончо и брюки (лучший вариант), либо обычный плащ дождевик, либо прорезиненный костюм от дождя «куртка-брюки»
16. Спальный мешок «вкладыш» (заменяет постельное белье в горных приютах, теплый не требуется)
17. Полотенце
18. Средства гигиены, в т.ч. мыло, шампунь (в горных приютах не предоставляются), влажные гигиенические салфетки
19. Защитный крем от солнца
20. Гигиеническая помада
21. Фляга или бутылка для воды (не менее 1 литра, в жаркий период - больше)
22. Личная аптечка (лейкопластырь - обязательно)
23. Мобильный телефон и зарядное устройство
24. Герметичный пакет или кошелек (для телефона, денег, документов)
25. Карманный фонарь и/или налобный фонарь
26. Свисток
27. Наличные евро (для Швейцарии - франки) для расчета в приютах за напитки или обеды
28. Палки для треккинга

Рекомендуемая экипировка

1. Солнцезащитные очки
2. Легкое питание на каждый день (например, шоколад, сухофрукты, орехи)
3. Перочинный нож

Дополнительная информация: http://alpissimo.ru/info/trekking_equipment.php