

СПИСОК ЭКИПИРОВКИ №1

Обязательная экипировка

1. Рюкзак (30 – 45 литров)
2. Ботинки для треккинга (высокие или полувысокие, внутренний материал - дышащий и водоотталкивающий, подошва - жесткая, для скользких поверхностей)
3. Чистая обувь (легкие компактные тапочки) для ношения в горных приютах
4. Брюки для треккинга (основные и запасные – из легкой ткани для ношения в приютах)
5. Футболки или рубашки (не менее двух)
6. Носки (в достаточном количестве, легкие и/или теплые – в соответствии с персональными предпочтениями)
7. Флисовая куртка или свитер
8. Термобелье (в прохладную погоду)
9. Ветро- и водонепроницаемая куртка
10. Легкая шапка или повязка на голову
11. Головной убор от солнца (косынка или кепка с козырьком)
12. Шарф «труба»
13. Легкие перчатки
14. Защита от дождя: прорезиненный плащ-пончо и брюки (лучший вариант), либо обычный плащ дождевик, либо прорезиненный костюм от дождя «куртка-брюки»
15. Полотенце
16. Спальный мешок «вкладыш» (заменяет постельное белье в горных приютах, теплый не требуется)
17. Средства гигиены, в т.ч. мыло, шампунь (в горных приютах не предоставляются), влажные гигиенические салфетки
18. Защитный крем от солнца
19. Гигиеническая помада
20. Фляга или бутылка для воды (не менее 1 литра, в жаркий период - больше)
21. Личная аптечка (лейкопластырь - обязательно)
22. Мобильный телефон и зарядное устройство
23. Герметичный пакет или кошелек (для телефона, денег, документов)
24. Карманный фонарь и/или налобный фонарь
25. Свисток
26. Наличные евро (для Швейцарии - франки) для расчета в приютах за напитки или обеды

Дополнительная рекомендуемая экипировка

1. Палки для треккинга
2. Гамашы (в первой половине лета, когда остается зимний снег на перевалах)
3. Солнцезащитные очки
4. Легкое питание на каждый день (например, шоколад, сухофрукты, орехи)
5. Перочинный нож
6. Термос

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