

Список снаряжение для пешего летнего похода

Туристическое снаряжение:

1. Рюкзак (60-80л)
2. Накидка на рюкзак от дождя
3. Маленький рюкзачок для радиальных выходов
4. Туристический коврик (пенка)
5. Спальник (от 0 до +5)
6. Хоба (пенка-сидушка)
7. Трекинговые палки
8. Кружка, ложка, миска, нож
9. Палатка
10. Налобный фонарик
11. Бутылочка для воды

Одежда и обувь:

12. Штаны ходовые (лёгкие, удобные, 2 шт.)
13. Мембранные штаны (при наличии)
14. Футболки (2-3 шт.)
15. Легкая кофта с длинными рукавами
16. Термобелье (низ и верх)
17. Купальник или плавки
18. Куртка (мембранная или ветровка с небольшим утеплением)
19. Кепка или бандана
20. Лёгкая осенняя шапка
21. Несколько смен белья
22. Носки (простые, тёплые, трекинговые носки)
23. Лёгкие перчатки
24. Бафф
25. Трекинговые ботинки
26. Кроссовки или сандалии

Средства гигиены и личная аптечка:

27. Влажные салфетки
28. Туалетная бумага
29. Щётка + паста
30. Крем от загара
31. Личная аптечка
32. Полотенце
33. Гигиеническая помада

34. Средства от комаров и клещей
35. Специальные средства гигиены для женщин
36. Наколенник (если есть проблемы с коленями)

Документы и прочие важные вещи:

37. Герметичная упаковка для документов
38. Паспорт
39. Полис
40. Деньги
41. Зарядка
42. Пауэрбанк (по желанию)
43. Зажигалка и спички
44. Розжиг (сухой спирт или кора)

Старайтесь минимизировать свои вещи: если сомневаетесь - лучше не берите, точно не берите лишнего, обратите внимание на основные пункты - они выделены жирным. В любом случае ваши вещи должны комфортно для Вас уместиться в Вашем рюкзаке и там ещё должно остаться место для продуктов и общественного снаряжения. Удачи!