









**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ. ЛЕТО  
СПИСОК ВЕЩЕЙ**

**Внимание!**

**В день прибытия в Краснодарский край на начальной точке туристского похода Участнику выдается:**

- спальный мешок с индивидуальным вкладышем;
- теплоизоляционный коврик;
- палатка (на 3-4 человека);
- групповое бивачное (кухонное) оборудование;
- трекинговые палки (по желанию);
- рюкзак.

**РЕКОМЕНДУЕМ ВЗЯТЬ ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ:**

<p><b>1. Трекинговые ботинки или туристские кроссовки – 1 пара.</b> Ботинки должны быть просторными, на один размер больше реального размера ноги, иметь оптимально жёсткую подошву (обязательно!) с глубоким выраженным рисунком протектора. Ботинки обязательно должны обеспечивать хорошую фиксацию голеностопа – 1 пара.</p> <p>Для туров «Экспедиция в Затерянный мир» и «Навигатор успеха»:</p>  <p>Для Туров «Одиссея. Через горы – к морю», «Курс на лидерство», «Фишт. Стратегия достижений», «Путешествие к озеру Роберта Скотта», «Транскавказская экспедиция»:</p> 	<p><b>5. Дождевик (исключить полиэтилен) – 1 шт.</b></p> 
<p><b>2. Дополнительная обувь</b> Легкие по весу, быстросохнущие кеды или кроссовки – 1 пара.</p> 	<p><b>6. Флисовый свитер или кофта – 1 шт.</b></p> 
<p><b>3. Обувь для душа/походной бани – 1 пара.</b></p> 	<p><b>7. Рубашка фланелевая или х/б – 1 шт. Обязательно!</b></p> 
<p><b>4. Куртка – 1 шт.</b> Непромокаемая, ветрозащитная, «дышащая», на молнии, без подкладки, обязательно с капюшоном (штормовка, куртка из мембранной ткани, куртка-ветровка)</p> 	<p><b>8. Футболки – 2-3 шт.</b> Из х/б ткани, быстросохнущие. Должны легко стираться, закрывать плечи.</p> 
	<p><b>9. Термобелье.</b> Отводит влагу от тела и сохраняет тепло. Предпочтение стоит отдавать наиболее комфортным натуральным материалам. Комплект из лосин (кальсонов) и футболки с длинным рукавом (до запястья) – 1 комплект.</p> 

<p><b>10. Брюки ходовые.</b> Для Туров «Экспедиция в Затерянный мир» и «Навигатор успеха» - «дышащие» брюки до щиколоток (легкие трекинговые штаны, леггинсы). Для Туров «Одиссея. Через горы – к морю», «Курс на лидерство», «Фишт. Стратегия достижений», «Путешествие к озеру Роберта Скотта», «Транскавказская экспедиция» - ветрозащитные, но «дышащие» брюки до щиколоток (из мембранной ткани или из ткани «рип-стоп») – 1 шт.</p> 	<p><b>18. Носки</b> <b>х/б тонкие</b> – 4 пары <b>шерстяные/флисовые</b> – 1 пара</p> 
<p><b>11. Брюки повседневные (спортивные)</b> – 1-2 шт.</p> 	<p><b>19. Носки трекинговые с высоким голенищем</b> – 2 пары.</p> 
<p><b>12. Шорты</b> – 1 шт.</p> 	<p><b>20. Туристическая сидуха</b> – 1 шт.</p> 
<p><b>13. Нижнее белье</b> – не менее 5-ти комплектов</p> 	<p><b>21. Кружка, ложка, миска</b> – 1 комплект. Металлическая термосуда (с двойной стенкой)</p> 
<p><b>14. Купальный костюм (плавки)</b> – 1 шт.</p> 	<p><b>22. Электрический налобный фонарь</b></p> 
<p><b>15. Летний головной убор (бандана, кепка)</b> – 1 шт.</p> 	<p><b>23. Солнцезащитные очки. Обязательно!</b></p> 
<p><b>16. Шапочка шерстяная/флисовая</b> – 1 шт.</p> 	<p><b>24. Комплект личной гигиены</b> (мыло, мочалка, зубная паста и щетка, 2 небольших полотенца, туалетная бумага, салфетки, гигиеническая помада, расческа).</p> 
<p><b>17. Перчатки рабочие</b> – 1 пара.</p> 	<p><b>25. Средства защиты от комаров и средства для обработки после укусов.</b></p> <p><b>26. Солнцезащитный крем с фактором не менее 50. Обязательно!</b></p> <p><b>27. Индивидуальная аптечка:</b> бальзам «Спасатель», лейкопластырь бактерицидный (20 шт.), лейкопластырь рулонный (ширина 2,5 см), эластичный бинт. <b>Только при необходимости:</b> лекарства, в которых нуждается ребенок с хроническими заболеваниями. Лекарства передаются инструктору группы с подробной инструкцией по их применению.</p>  <p><b>28. Фотоаппарат и мобильный телефон с дополнительным аккумулятором</b> (по желанию). Лучше брать недорогой фотоаппарат и кнопочный телефон.</p> 

**Внимание! Данный список вещей не является рекламой фирм-производителей. Экипировка участника осуществляется по вашему собственному выбору, но должна соответствовать наименованиям списка.**