

ПЕРЕЛІК СПОРЯДЖЕННЯ

ТРЕКІНГ / ЛІТО

Із наповнювачем пух / синтетика; рівень утепнення — легкий / середній (наприклад, ось така модель. 2–3 пари; для комфортних переходів в ідеалі трекінгові.

Одяг і взуття

- ✓ **Трекінгові кросівки / черевики**
зручні, уже розношені, з рифленою підошвою
- ✓ **Шкарпетки**
2–3 пари; для комфортних переходів в ідеалі трекінгові, проте можуть бути й звичайні
- ✓ **Трекінгові штани**
одна пара
- ✓ **Мембранні штани**
берить, якщо є легкі, для теплого сезону; захистять від дощу та вітру
- ✓ **Синтетична футболка**
2 шт.
- ✓ **Термофутболка з довгим рукавом**
шар одягу, що відводить вологу, згодиться для прохолоднішої погоди
- ✓ **Флісова кофта**
або аналог (з полартеку тощо)
- ✓ **Куртка**
із наповнювачем пух / синтетика; рівень утепнення — легкий / середній (наприклад, ось така модель)
- ✓ **Мембранна куртка з капюшоном**
альтернативою може бути вітровка з капюшоном
- ✓ **Дощовик / пончо**
захистить від дощу
- ✓ **Шапка, баф, кепка або панама**
для захисту від холоду, вітру, сонця
- ✓ **Рукавиці**
Тонкі флісові / синтетичні





Спорядження та аксесуари

- ✓ **Рюкзак**
наплічник ємністю 30–40 л; прокат у Білому Слоні
- ✓ **Трекінгові палиці**
розвантажать коліна й слугуватимуть додатковою опорою
- ✓ **Налобний ліхтарик**
варто подбати про запасні батарейки
- ✓ **Гамаші**
щоб захистити взуття від потрапляння всередину бруду, вологи
- ✓ **Гермомішки**
для захисту вмісту наплічника від опадів (можуть бути поліетиленові пакети)
- ✓ **Гірські сонцезахисні окуляри**
клас II-III
- ✓ **Rain cover на рюкзак**
якщо берете пончо, то накидка на наплічник уже не потрібна
- ✓ **Фляга для води**
ємністю+0,75–1 л; пластикова пляшка — теж прийнятний варіант
- ✓ **Сідачка поліуретанова**
для комфортних привалів (необов'язково)
- ✓ **Ложка**
для споживання гарячої їжі від IDLO в горах
- ✓ **Аптечка індивідуальна**
у т. ч. гігієнічна помада, а також додаткові медикаменти у випадку наявності специфічних захворювань
- ✓ **Захисний крем від сонця**
орієнтуватися варто на ступінь захисту SPF 50+





Для гірської хатини/кемпу/туристичного притулку/садиби

- ✓ **Зручний змінний одяг**
з урахуванням того, що одяг з гір може бути мокрим; варіант базового комплекту: шорти / легкі штани + футболка + додаткова фліска
- ✓ **Нижня білизна**
кілька комплектів
- ✓ **Засоби гігієни**
зубна щітка, зубна паста, шампунь (у мікротарі!) тощо
- ✓ **Документи**
максимально герметизовані
- ✓ **Військово-обліковий документ**
для військовозобов'язаних віком 18–60 р.
- ✓ **Цифрова техніка**
телефон (мобільний оператор "Київстар" у цій місцевості працює найкраще), годинник, фотоапарат





Додатково у міжсезоння

- ✓ **Трекінгові черевики (на заміну кросівкам)**
універсальне трекінгове взуття (наприклад, ось така модель) для зимового сезону, що має високі халяви та добре утеплення
- ✓ **Верхонки**
ще один шар рукавиць; можна взяти напрокат
- ✓ **Теплий флісовий светр чи куртка**
додатковий утеплювальний шар
- ✓ **Термос**
об'ємом 0,5–1 л
- ✓ **Лижна маска**
захищає очі від ультрафіолету, вітру, снігу
- ✓ **Снігоступи**
використовуємо, коли глибина снігового покриву не дозволяє зручно пересуватися пішки; доступний прокат у Білому Слоні
- ✓ **Балаклава**
додатково можна взяти ще баф; якщо на флісах гарні анатомічні капюшони, можна обійтися балаклавою і бафом, без шапки
- ✓ **Тепла куртка з капюшоном**
наповнювач: пух / синтетика

