



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПЕШЕГО СТЕПЕННОГО ПОХОДА (3 - 5 дней)

1. ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ***

- Палатка (по количеству участников)
- Тент (1 шт.) *
- Веревка (диаметр 6 – 8 мм) (20 м) (для обустройства тентовой зоны) *
- Топор (1 шт.) *
- Примус (горелка) (2 шт.)
- Газ (газовые баллоны) (по количеству дней и участников, а также в зависимости от района путешествия)
- Котелок (2 шт.: 1 – для первых блюд, 2 – для напитков)
- Половник (2 шт.: 1 – для первых блюд, 2 – для напитков)
- Доска (для нарезки овощей) (1 шт.)
- Чистящее / моющее (на основе природных ингредиентов, для очистки котлов и посуды) *
- Ремнабор (для ремонта личного и группового снаряжения: мультитул, клей, армированный и обычный скотч, иголка с ниткой, шило и капроновая нитка, железная тонкая проволока, несколько больших фастексов для рюкзака, стропа метра 4 - 5 шириной не более 2 см и не менее 1 см)
- Часы (2 – 3 шт. на группу)
- Журнал хронометриста (влагозащищенный блокнот + ручка)
- Компас / навигатор, картографический материал (1 – 2 шт.)
- Фотоаппарат (2 шт. на группу) (с запасным или перезаряжаемым комплектом батареек / аккумуляторов) (чтобы хватило на все дни похода)

2. ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- Рюкзак (+ чехол на рюкзак *) (объем – 70 – 90 л) **
- Набор посуды (кружка, миска, ложка, нож) (посуда для приема пищи НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ стеклянной, пластиковой, эмалированной, деревянной и пр., то есть не должна быть тяжелой, НЕ ДОЛЖНА легко биться или ломаться, к тому же лучше, если она будет термически безопасна (термопосуда); нож такой, каким можно и чистить овощи, и проводить работы с деревом (например, при изготовлении альпенштока), и открывать консервную банку). Вилка в поход не берется!
- Спальный мешок (рекомендуются характеристики для этого времени года и для этой местности: верхняя температура комфорта +10°C; нижняя температура комфорта +6°C; температура экстрима -6°C; если показатели спальника ниже – ничего страшного; если показатели спальника выше, то во время сна нужно будет теплее одеваться. Отдельные показатели, которым нужно уделить внимание – это вес спального мешка и его объем: чем меньше, тем лучше)

- Дождевик** (для укрытия от дождя)
- Каремат** (коврик-пенка)
- Бутылка / фляжка для воды** 1 – 1,5 л
- Карманный / налобный фонарик** (сразу вставить в него **НОВЫЕ** и **КАЧЕСТВЕННЫЕ** батарейки либо взять с собой комплект запасных)
- Хопка** (пенка-сидушка) *
- Спички / огниво** (1 коробка на участника; упаковать герметично!)
- Рукавицы / перчатки** (1 пара) (для работы с костром и котлами)

3. ОДЕЖДА / ОБУВЬ

- Треккинговые (ходовые) штаны** (закрытые до щиколотки, удобные, комфортные, быстросохнущие, легкие) (для передвижения по маршруту)
- Треккинговая (ходовая) кофта** (футболка С РУКАВОМ (можно с длинным или коротким) либо легкая водолазка)
- Легкая теплая непродуваемая куртка** (для передвижения по маршруту в пасмурную или сырую погоду, а также для вечера)
- Легкие теплые непродуваемые штаны** (для передвижения по маршруту в пасмурную или сырую погоду, а также для вечера)
- Кофта / свитер** (для вечера)
- Треккинговая (ходовая) обувь** (ботинки / берцы / сапоги резиновые / кроссовки) (обязательно должна быть **НЕ НОВОЙ** и **РАСХОЖЕННОЙ**, но одновременно надежной обувью, чтобы не «разбила» ноги и не испортилась на маршруте. Ходовая обувь должна фиксировать голеностоп для предотвращения растяжений и вывихов. К обуви можно взять 1 – 2 пары запасных стелек (например, одни тонкие на пенной основе, другие тонкие на войлочной основе; но они не должны мешать комфорту, надо заранее проверить, как ощущает себя нога в обуви со стельками))
- Сменная обувь** для хождения на стоянке (тапочки резиновые / кроксы / сандалии)
- Футболки** (2 шт.)
- Термобелье** (или тонкие штаны + водолазка) (для сна на случай, если холодно)
- Нижнее белье**
- Носки** (обычные – 2 пары; теплые – 1 пара)

4. ЗАЩИТА И ГИГИЕНА

- Головной убор от солнца** (бандана, фуражка, кепка, панамы)
- Шапка** для сна или на случай холода
- Зубная щетка и паста**
- Мыло**
- Туалетная бумага** (упаковать герметично!)
- Полотенце** (небольшое, примерно 30х60 см)

5. ПРОЧЕЕ

- Лекарственные препараты** (за исключением тех, которые будут в групповой аптечке) (если у вас имеются препараты, прописанные врачом, и вам необходимо периодически их принимать, то эти препараты надо взять самостоятельно; сюда входят индивидуальные лекарственные средства от кашля, аллергии, диабета и пр., а также препараты, которые давно вами проверены)
- Мусорные мешки / гермомешки** (для упаковки личных / групповых вещей, а также для сбора и выноса мусора)

* - необходимость данных вещей в походе на ваше усмотрение

** - обращаем внимание, что вес рюкзака должен соответствовать вашей комплекции и физическим возможностям (не более одной трети от вашего веса)

*** - большинство пунктов группового снаряжения уже имеются в наличии, осуществлять их поиск не нужно