

Список вещей в поход по средней полосе России

Григорий Речистов^{*}

30 апреля 2015 г.

Аннотация

Первоначальное авторство данного списка мне неизвестно, однако его незначительно модифицировали разные мои знакомые и друзья. В текущей его редакции была предпринята попытка адаптации списка под условия предстоящей прогулки.

Нет плохой погоды, если есть хорошее снаряжение!
Любой план есть основа для внесения изменений!

1. Общие замечания

Возможная погода в районе похода: перепад температур от -5 до $+30^{\circ}\text{C}$, мелкий моросящий или сильный ливневый дождь, снег, туман и другие сюрпризы.

Масса рюкзака с личными вещами не должна превышать 10–11 кг.

2. Абсолютно необходимые вещи

Выход на маршрут без них невозможен.

1. Документы и деньги (в герме):

- (a) Паспорт
- (b) Полис ОМС (оригинал)
- (c) Билет на поезд
- (d) Заряженный исправный мобильный телефон с положительным балансом
- (e) Заначка денег на непредвиденные случаи

2. Туристское снаряжение

- (a) Трекинговая палка или лыжная палка 1–2 шт.
- (b) Рюкзак 50–100 литров
- (c) Чехол на рюкзак, подходящий по размеру
- (d) Коврик-пенка листовая 60см $\times$ 180см стандартный
- (e) Спальный мешок $t_{\text{экстрим}} \approx 0^{\circ}\text{C}$
- (f) Спички, зажигалка (в герме)

^{*} grigory.rechistov@phystech.edu

- (g) Пластиковые бутылки для воды суммарной ёмкости 1–1,5 литра
- (h) КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)
- (i) Налобный фонарь и батарейки к нему (2 или более комплекта)

3. Обувь

- (a) Горные/трекинговые ботинки
- (b) Запасные кроссовки или другая удобная сменная обувь

4. Одежда

- (a) Термобелье или водолазка
- (b) Ходовые штаны
- (c) Сменные штаны или шорты
- (d) 2–3 футболки или рубахи
- (e) Поларка (флиска); можно две
- (f) Куртка (лучше мембранная)
- (g) Шапка (polar или шерсть)
- (h) Кепка, панама, платок или бандана для защиты головы от солнца
- (i) Несколько смен белья
- (j) Носки: 2–3 пары трекинговых или х/б +1 пара шерстяных
- (k) Плащ-дождевик
- (l) Нитяные хозяйственные перчатки (2 пары)
- (m) Гермомешок (мешки) для спальника и части одежды

5. Прочее

- (a) ПРСТ (полотенце, расческа, зубная щетка, паста, бумага сортирная)
- (b) Накомарник
- (c) Индивидуальные лекарства, бактерицидный пластырь (10 шт.), рулонный пластырь 1 шт., бинт стерильный 1шт., обезболивающее 2 таб.

3. Рекомендуемое снаряжение

Можно не брать, если вы по личному походному опыту знаете, что вам оно не нужно.

1. Сидушка¹
2. Личный полиэтилен 1,5 м × 1,5 м
3. Компас
4. Скотч
5. Кусок оргстекла для розжига, сухое горючее

¹Также именуемая: пятиточечник, подпопник, пухфик-хоба, хоба, хопка, пенопопа, фальшзад, пендель, седалище, пидсрачник (укр.), попсер...

6. Гамаша (фонарики) на ходовые штаны
7. Влажные гигиенические салфетки
8. Блокнот с ручкой
9. Аскорбинка (лучше с глюкозой)

4. По желанию и потребности

1. Фотоаппарат
2. Небольшая закладка ништяков ;)
3. Купальник

Список литературы

- [1] Теория и практика спортивного туризма: учебник / под ред. В.А Таймазова и Ю.Н. Федотова. — М.: Советский спорт, 2014. — 424 с.: ил. ISBN 978-5-9718-0647-9