

СПИСОК ОСОБИСТОГО СПОРЯДЖЕННЯ

1. Рюкзак туристичний (чол: 65-80 літрів, жін: 55-75 літрів).
2. Спальник.
3. Каримат (килимок туристичний теплоізоляційний). «Карепоп» (туристичне сидіння) - прямокутник з того самого матеріалу, що й каримат, що пристібається на стегна ремінцями й дозволяє вам сидіти на землі чи іншій прохолодній поверхні.
4. Взуття 2 пари: трекінгові кросівки чи черевики, на другу пару можна взяти легкі кросівки (кеди) або туристичні сандалі, (що щільно фіксуються на нозі). Можна взяти ще легкі шльопанці, якщо нести не лінки.
5. Куртка чи вітрівку, бажано водонепроникну.
6. Тепла флісова кофтина (важкий в'язаний шерстяний светр краще не брати, він сильно вбирає вологу, довго сохне та багато важить).
7. Штани 2 пари теплі та легкі. Можна взяти колготи або гамаші. Джинси не брати.
8. Шапка тепла (навіть влітку ввечері може бути прохолодно).
9. Кепка (краще щоб закривала й вуха від сонця), можна бафф.
10. Рукавички шерстяні (легкі, не шкіряні).
11. Футболка 2-4 шт, шорти. Дівчатам для гарного настрою та красивих світлин — легка сукня (за бажанням).
12. Спідня білизна, маленький рушник.
13. Шкарпетки 3-4 пари легких + 2-3 пари теплих.
14. Дощовик (на себе та на наплічник).
15. Ліхтарик на чоло.
16. Кухоль, миска, ложка (краще легкі — бляшані чи пластикові, алюмінієві краще не брати). За миску можна взяти пластикову посудину з кришкою (судок).
17. Туалетний папір, мило, зубна паста, крем, вологі серветки.
18. Особиста аптечка (загальна буде в інструктора), має сенс взяти еластичний бинт, якщо будуть боліти коліна — знадобиться.
19. Пуста пластикова пляшка 1-1,5 літра, 5-6 літрова пляшка (1 на 3-4 особи).
20. Засоби від комарів та мошки (спреї, креми).
21. Протисонцевий крем. Якщо шкіра чутлива та швидко згорає — засоби після засмаги. Якщо дуже чутлива — «Пантенол».
22. За бажанням можна взяти маленьку надувну подушку.
23. **Трекінгові палки.** Бажано, проте не обов'язково. Палки суттєво розвантажують ноги. Радимо мати.
24. Купальник/плавки.

Вимоги до речей: чим вони легші та компактні, тим краще. Все речі повинні вміститися в наплічник та повинно залишитися місце для продуктів! Речі та спальник краще спакувати в пакети, щоб вони не намокли у випадку дощу. Має сенс взяти додаткові пакети (підійдуть щільні пакети для сміття).

Додаткова вага (продукти та обладнання, що розподіляються між всіма): чоловіча — 6-8 кг, жіноча — 3-5 кг. Видаємо на залізничному вокзалі перед відправленням потягу.

! Живемо у наметах по 3-4 людини. Якщо ви хочете жити окремо сам/сама чи з кимось — візьміть собі окремий намет та обов'язково попередьте нас про це.

!! Харчування входить у вартість, 3 рази на день. Якщо хочете собі взяти щось окремо — багато не беріть та краще легке. Якщо ви не вживаєте м'яса та є харчова алергія — попередьте нас про це.

Інформація про готель: ми будемо жити у готелі Белла Віста (с. Паляниця, Буковель). Проживання по 2 людині у номері (велике двоспальне ліжко та великий двоспальний диван). Сніданки у вартість входять, також у готелі є власний ресторан.

Для користування спа у готелі, будь ласка, мати купальник/плавки, капці гумові. Рушники та халати в номерах є. Також у готелі є послуга прання, тому наша порада не брати у похід забагато речей, виключно за списком вище.

*******Якщо ви хочете жити один/одна у номері — повідомте нам, ми дізнаємося про наявність вільних номерів. У цьому випадку до ціни буде додано різницю вартості одиночного розташування.

Купляти чи взяти в оренду?

Якщо для вас це перший похід, не кваптеся з покупкою не дешевого спорядження – краще взяти в оренду чи попросити в знайомих. Так ви зрозумієте, яке спорядження підійде саме вам та зможете купити його, якщо вирішите й надалі ходити у походи.

У Києві є багато сервісів оренди, ось декілька з них:

- <https://mandrivnyk.kiev.ua>
- <https://rent.gorgany.com>
- <https://naprokat.kiev.ua>

Наступна сторінка – візуальні приклади речей та наші правила:

ПРАВИЛА, ЩО ДІЮТЬ В НАШИХ ПОХОДАХ

1. Останнє слово за керівником. Зазвичай у нас демократія, проте якщо вона заходить у глухий кут, — вирішує керівник.
2. "Сухий закон" — ми не вживаємо спиртні напої в поході, виключення — останній день чи вечір (коли досягли фінальної точки маршруту).
3. Сувора заборона на паління в межах видимості інших учасників походу. Захотів палити — зроби це так, щоб тебе ніхто не бачив та безпечно для природи.
4. Кожен учасник несе відповідальність за свій емоційний та фізичний стан та зобов'язується не завдавати шкоди іншим учасникам.
5. Учасники мають право достроково завершити похід та піти з маршруту до найближчого селища (гроші за похід не повертаються).

ПІДКАЗКИ НОВАЧКАМ

РЮКЗАК



ТРЕКІНГОВІ ПАЛКИ



«КАРЕПОПА»



КАРИМАТ



ТРЕКІНГОВІ КРОСІВКИ, ЧОБОТИ



Яким повинно бути взуття?

Для походу потрібне перевірене та зручне взуття. Не варто йти в похід у взутті одразу «з магазину», воно має бути добре розношене. Зручне та перевірене взуття – це 50% комфортного походу. Ви повинні бути впевнені в його якості, що воно не розвалиться в поході. Взуття має бути 2 пари. Основна пара повинна бути з щільною, досить товстою та ребристою (для гарного зчеплення з поверхнею) підошвою. Носок – закритий. Взуття має добре фіксуватися на нозі. Підійдуть якісні тривкі кросівки, але краще мати трекінгові кросівки чи черевики. Друга пара взуття допоміжна та виконує роль змінної. Але й вона має бути зручною, без підборів і платформ. Її призначення — розвантажити ноги після денного переходу.

ДОЩОВИК



Організатор: (093) 864 35 72 – Ірина Костенко