

Похід вихідного дня в Карпати

Зовсім скоро ми опинимося у самому серці Карпат у затишному готелі з власною спа-зоною: басейн, сауна, хамам. Візьміть купальники, капці гумові. Готель халати та рушники дає.

Щоб усе пройшло добре, уважно прочитайте інформацію нижче та відповідально підійдіть до підбору особистих речей в поїздку.

Для сходження ваша форма одягу повинна бути максимально наближена до спортивно туристичної. На висоті 1600 метрів температура повітря на 4-6° нижче, ніж у долині. Дощі – часте явище у горах, тому обов'язковим елементом у вашому спорядженні має бути накидка від дощу (дошовик).

На висоті переважно дмуть холодні вітри, тому важливо мати із собою вітрозахисну куртку. Обов'язковим є також шапка, яка захистить вас від вітру та холоду. Також знадобиться кепка від сонця.

З взуття бажано мати гірські треки (черевики з протектором типу "вібрам", взуття не повинно бути новим – розносить заздалегіть), крайній – варіант надійні кросівки з жорсткою підошвою, що не ковзає.

Обідати будемо на виході у горах. Ми підготуємо для вас два туристичних обіда (на два дні): каша, печиво, цукерки, чай/кава, цукор (напої будемо готувати на газових пальниках). Будь ласка, візьміть з собою кружку та ложку для каші, миска не потрібна (каша порційна, у термо зір-пакеті).

Список особистих речей:

1. Рюкзак – звичайний міський чи туристичний на 25-40 літрів (щоб покласти дошовик, воду, особисті речі та групову додаткову вагу).
2. Сидушка туристична (карепопа) – прямокутник із теплоізолювального матеріалу, який пристібається на стегнах ремінцем і дозволяє вам сидіти на землі або на камінні.
3. Трекінгові черевики. Якщо таких немає, підійдуть зручні кросівки з жорсткою підошвою, що не ковзає.
4. Куртка-вітрівка.
5. Термофутболка (можна замінити звичайною футболкою), плюс одна додаткова, щоб замінити першу, коли змокнете.
6. Штани чи шорти (штани краще туристичні, зроблені з матеріалу що швидко сохне).
7. Трекінгові палиці, вони суттєво розвантажують ноги (можна без них, але з палицями буде набагато легше). Їх можна взяти в оренду. Можемо порадити сервіси оренди.
8. Дошовик – підійде звичайний поліетиленовий.
9. Кепка від сонця.
10. Протисонцеві окуляри та крем від засмаги, гігієнічна помада для губ.
11. пляшка води 1-1,5 л.
12. Шкарпетки – 1-2 пари, легкі (тонкі).
13. Купальник та гумові капці.
14. Кружка для чаю/кави та ложка для каші.

До зустрічі!

Трекінгові чоботи:



Яким повинне бути взуття?

Для сходження потрібне зручне взуття. Не варто підійматися у взутті прямо з магазину, воно має бути добре розношене.

Взуття має бути з щільним, досить товстим і ребристим (для хорошого зчеплення з поверхнею) підошвою і має добре фіксуватися на нозі.

Трекінгові палки:

