

## ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

в летний период

одежда

брюки должны быть из плотной материи. не желательна байка или ткань с начесом: одежда, сшитая из такого материала, тяжела, быстро намокает и долго высыхает. важно, чтобы брюки не мешали движениям при ходьбе. рекомендуется сзади и на коленях брюк нашить непромокаемые накладки, в узкие штанины вшить снизу до колен «молнии», чтобы при необходимости можно, не разувааясь, снимать брюки. особенно удобны легкие тренировочные костюмы. рубашка-ковбойка должна прикрывать поясницу и расстегиваться сверху донизу. для жаркого времени желательны шорты, купальный костюм. в качестве головного убора наиболее годится легкая шапочка светлых тонов с козырьком, к которой сзади полезно пришить небольшой марлевый полог для защиты от солнечных лучей. на случай непогоды необходима непромокаемая накидка, которая укроет туриста вместе с его рюкзаком от дождя. носки мягкие и хорошо облегающие ногу, чтобы не образовались складки. перед выходом на маршрут нашить на «пятки» и «пальцы» шерстяных носков заплатки из старого капронового чулка или подследника - носки прослужат дольше.

обувь

для путешествия наиболее удобными считаются «туристские» ботинки на профилированной подошве типа «вибрам». ботинки должны быть настолько просторны, чтобы в них можно было вложить дополнительную стельку и надеть на ногу толстый носок, а при затянутой шнуровке они бы плотно облегли голеностопный сустав. в качестве запасной обуви рекомендуются кроссовки.

в качестве шнурков лучше использовать тонкий капроновый шнур: он не рвется, а заплавленные над свечой концы отлично входят в отверстия шнуровки на обуви.

в осенний (весенний) период

одежда

целесообразно брать с собой тренировочный костюм, ковбойку из тонкой плотной ткани, прочный штормовой костюм для защиты от ветра, один-два свитера. в прохладную погоду - ватник или теплую куртку с капюшоном, плащ-накидку из полиэтиленовой пленки, вязаную шапочку, легкий шарф и перчатки; две-три пары носков, включая шерстяные. для ночлегов - спальный мешок или одеяло и теплоизоляционный коврик.

обувь

в период осенних дождей и весенней распутицы туристы берут с собой резиновые сапоги с войлочной стелькой, но длительная ходьба в них требует некоторой привычки и большого запаса носков. на привале удобны тапочки или кеды, особенно, если основной обувью служат резиновые сапоги.

личное снаряжение (примерный список):

- рюкзак большой с широкими лямками и поясным ремнем (рюкзак своими руками...);
- спальный мешок-одеяло с застежкой-молнией по периметру (спальник своими руками...);
- теплоизоляционный коврик;
- ботинки туристские на профилированной подошве, с крепкими шнурками и войлочными стельками;
- запасная обувь (кеды, кроссовки);
- шлёпки (ходить по воде, не поранив ноги);
- запасные шнурки;
- рубашки с длинными рукавами - 2шт;
- футболки, трусы - по 2шт;
- шорты, купальный костюм (плавки);
- костюм тренировочный, легкий свитер;
- брюки из прочной ткани (штормовочные), ремень;
- куртка с капюшоном (штормовка, анорак (анорак своими руками...));
- легкий головной убор (шапочка, панамка, косынка);
- носки шерстяные, носки хлопчатобумажные - по две пары;
- полиэтиленовая накидка от дождя (плащ);
- очки солнцезащитные в футляре;
- записная книжка, авторучка, карандаш;
- кружка, ложка, миска, нож складной (ё-КЛМН);
- полотенце, носовые платки, мыло, зубная паста, зубная щетка, расческа, зеркальце;
- матерчатые и полиэтиленовые мешочки для упаковки личного снаряжения и продуктов;
- фляжка для питьевой воды. лучше — из «нержавейки», емкостью примерно 0,75 л, с завинчивающейся пробкой, которая имеет резиновую прокладку и соединена с фляжкой цепочкой. такую фляжку следует обтянуть толстым шинельным сукном, пришить к нему петли, чтобы носить на поясе. в жаркую погоду сукно можно намочить, тогда вода дольше не будет нагреваться.

правильно подобранный набор личного снаряжения не должен превышать по весу 6-8кг.