СПИСОК СПОРЯДЖЕННЯ

+38 098 161-47-85
+38 093 880-95-03

ДЛЯ УЧАСТІ В ПРОГРАМІ КАРПАТСЬКИЙ МАРАФОН

Друже чи подруго, тримай чек-ліст спорядження. Роздрукуй його та відмічай галочками під час зборів чи закупу в магазині. Нічого не забувай ☺

А купити спорядження зі знижкою до 15%, використавши свої KUL та заначки, можна в магазині x-zone.com.ua Скажи секретну фразу: *«Ходжу в гори з Кулуар»*
Залежно від погодних умов, список може бути скорегований. Уточни це у свого консультанта перед стартом програми.

Основне спорядження

✓ Намет - обов'язково двошаровий (внутрішній намет і зовнішній тент), водонепроникність тенту більше 2000 мм, підлоги - більше 5000 мм (а краще 10 000). Читайте: «Як вибрати намет для походу в гори»
✓ Рюкзак - краще каркасний, 60-80 літрів.
Читайте: «Як вибрати рюкзак для походу»
✓ Спальник з температурою комфорту +2...+ 5 °С.
Читайте: «Як вибрати спальник для походу»
✓ Килимок, каремат - звичайний туристичний або надувний. Стаття: «Все про туристичні килимки»
✓ Трекінгові палиці
✓ Рейнковер - накидка від дощу на рюкзак. Якщо берете пончо, то рейнковер не потрібен
✓ Дощовик або пончо.
✓ Сидушка - пінка під попу, щоб було тепло і сухо сидіти на привалах і в таборі

Взуття

✓ Високі трекінгові черевики на товстій рифленій підошві, в ідеалі - водонепроникні або хороші треккінгові кросівки. Читайте: «Все про вибір трекінгових черевиків» і «Як вибрати трекінгові кросівки»
✓ Легкі кросівки, крокси або сандалі - друга пара взуття для ходьби по табору

+38 098 161-47-85
+38 093 880-95-03

Одяг

- ✓ Легкий головний убір - кепка, панама, бафф
- ✓ Мультифункціональна пов'язка (бафф) - мінімум один повинен бути.
- ✓ Шапка - навіть влітку вечорами в горах прохолодно
- ✓ Мембранна куртка - для захисту від вітру та дощу. В крайньому випадку можна взяти вітровку
- ✓ Мембранні штани - беріть, якщо є легкі одношарові. Якщо немає - можна обійтися без них
- ✓ Фліска. Можна взяти толстовку, але вона важче
- ✓ Легка сорочка з довгими рукавами або синтетичний реглан. Щоб захищали від сонця і швидко висихали
- ✓ 2-3 футболки. Для переходів краще синтетика, для табору - бавовна
- ✓ Трекінгові штани для переходів - легкі і швидковисихаючі
- ✓ Шорти
- ✓ Шкарпетки - 4-5 пар, в ідеалі треккінгові, але можна і звичайні
- ✓ Нижня білизна - кілька комплектів
- ✓ Набір пасивної термобілизни або реглан з підштанниками для сну
- ✓ Чиста футболка і шорти/штани - для зворотної дороги додому
- ✓ Купальник - на маршрутах, де можна скупатися. В крайньому випадку можна просто позасмагати або обмитися в купальнику джерельною водою
- ✓ Легке плаття - для красивих фотографій #сукнявпоході
- ✓ Ліхтарики/гамаші/бахіли на черевики - не обов'язково, але якщо є - можна взяти

+38 098 161-47-85
+38 093 880-95-03

Важливе особисте

- ✓ КЛМН - кружка, ложка, миска, ніж. Посуд - ні в якому разі не кераміка
- ✓ Сонцезахисні окуляри
- ✓ Сонцезахисний крем (краще 50 SPF)
- ✓ Гігієнічна помада (брати навіть чоловікам)
- ✓ Налобний ліхтарик
- ✓ Пляшка для води на 1,5 літри. Можна звичайну з-під мінералки
- ✓ Особиста аптечка. Почитайте: «Що входить в особисту аптечку»
- ✓ Предмети гігієни - мило, шампунь (в маленькій баночці), зубна паста, туалетний папір
- ✓ Смаколики - горіхи, сушка або солодощі. Багато не беріть, ми добре годуємо)
- ✓ Рушник - краще з мікрофібри. Легкий і малооб'ємний
- ✓ Техніка - мобільний телефон, павербанк, фотоапарат
- ✓ Документи і гроші - дбайливо пакуємо в герметичний пакет
- ✓ 3-4 міцні поліетиленові пакети для герметизації запасного одягу та спальника

До зустрічі на стежці!

І пам'ятаємо: Якщо в гори – то з Кулуар!

Не забувай у сторіз та постах відмічати @kuluar
і ставити хештег #kuluar