

М

ГАЙД · ПУТЕШЕСТВИЕ

Что взять с собой в горы

Короткий чек-лист для комфортной поездки
по Кавказу — без перебора и забытых мелочей

В ГАЙДЕ

01. Одежда
02. Обувь
03. Документы и деньги
04. Аптечка
05. Гигиена и уход
06. Электроника
07. Полезные мелочи
08. Шесть советов от команды

С любовью из Северной Осетии

mamayavgorax.ru · @mamayavgorah

01 Одежда

Кавказ — это контрасты. В долинах днём может быть +25, на перевалах ночью +5. Принцип многослойности — наше всё.

- Лёгкая ветровка или мембранная куртка**
защита от дождя и ветра
- Тёплый флис или пуховка**
на вечера в горах
- 2-3 футболки**
лучше с длинным рукавом тоже взять
- Лонгслив или термобельё**
на холодные дни и для подъёмов
- Удобные брюки или трекинговые штаны**
не джинсы — устанете
- Шорты или лёгкие штаны**
на жаркие дни в Дагестане и у моря
- Купальник или плавки**
если в туре есть Каспий или горячие источники
- Носки трекинговые — 3 пары**
обычные хлопковые натирают
- Нижнее бельё на каждый день**
- Шапка или бафф**
на перевалах и утром
- Перчатки лёгкие**
для холодных подъёмов
- Кепка или панама**
от солнца — на высоте оно жёсткое

02 Обувь

Самое важное. Натёртые ноги портят любой отпуск.

- Трекинговые ботинки**
разношенные, проверенные
- Кроссовки или удобная обувь для дороги**
- Сандалии или сланцы**
для отеля и моря
- Пластырь от мозолей**
обязательно, даже если уверены в обуви

03 Документы и деньги

Положите всё это в одну папку или файл — не будете искать в нужный момент.

- Паспорт РФ**
нужен при заселении в отель
- Водительское удостоверение**
если планируете арендовать машину
- Распечатка билетов и брони**
на случай если телефон сядет
- Полис ОМС**
на случай обращения в местную поликлинику
- Страховка (если оформляли)**
распечатка и номер телефона ассистанса
- Наличные**
в горных сёлах не везде принимают карты
- Банковская карта**
основная и запасная

04 Аптечка

Базовый набор — на случай, если в горах нет ближайшей аптеки.

- Личные лекарства**
в нужном на тур количестве + 2 запасных дня
- Обезболивающее**
парацетамол / ибупрофен
- Средство от расстройства желудка**
смена воды и еды бывает чувствительной
- Антигистаминное**
на укусы и аллергии
- Бинт, пластыри, антисептик**
- Капли в нос и от боли в горле**
кондиционеры в машине + горный ветер
- Солнцезащитный крем 30+**
обязательно — солнце в горах злое
- Гигиеническая помада**
губы сохнут на высоте

05 Гигиена и уход

Стандартный набор. Учтите, что в маленьких сёлах не будет привычной косметики, всё привозим с собой.

- Зубная щётка и паста
- Шампунь и гель для душа
дорожные форматы
- Дезодорант
- Полотенце микрофибра
компактное, быстро сохнет
- Влажные салфетки и санитайзер
для дороги
- Средства личной гигиены
- Бритвенные принадлежности
- Расчёска

06 Электроника

- Телефон + зарядка
- Внешний аккумулятор (powerbank)
минимум 10 000 mAh
- Наушники
для длинной дороги
- Камера или экшн-камера
если хочется кадров лучше телефона
- Переходник / тройник
розеток в номерах часто мало
- Карта памяти
если снимаете на камеру

07 Полезные мелочи

- Лёгкий рюкзак на день**
20–30 л, для прогулок и экскурсий
- Многоразовая бутылка для воды**
в горах источников много, можно набирать
- Перекус в дорогу**
орехи, шоколад, сухофрукты
- Очки солнцезащитные**
с UV-защитой
- Маленький блокнот и ручка**
если любите записывать впечатления
- Книга или планшет**
для вечеров в номере
- Очки для плавания**
если в туре море или озёра
- Большой пластиковый пакет**
для грязной обуви, мокрых вещей

08

Советы от команды

Шесть коротких напоминаний, которые делают поездку проще. Опыт нескольких сотен путешествий с гостями.

01

Подумайте о слоях, не о температуре

В горах температура меняется по 10–15 градусов за час. Лучше три тонких слоя, которые легко снять, чем одна тёплая куртка.

02

Берите меньше, чем кажется

Большинство людей привозят домой половину одежды нетронутой. Один комплект «погорячее» и один «попрохладнее» обычно достаточно.

03

Обувь — главное

Перед туром походите в трекинговых ботинках хотя бы 2–3 дня по городу. Новая обувь в горах = гарантированные мозоли.

04

Не забудьте про солнце

На 2000+ метрах УФ-излучение сильнее в 1,5 раза. Крем 30+ и панамы — не модный аксессуар, а необходимость.

05

Возьмите наличные

В дагестанских аулах и осетинских ущельях карты принимают редко. 10 000 рублей наличными хватит на личные расходы во время тура.

06

Зарядите всё заранее

Розеток в номерах меньше, чем гаджетов. Заряжайте всё в обед, во время остановок — и берите powerbank.

ГОТОВЫ В ПУТЬ?

Поехали с нами в горы

Авторские путешествия по Кавказу из Северной Осетии

mamayavgorax.ru · [@mamayavgorah](https://www.instagram.com/mamayavgorah) · +7 (928) 074-13-33