

ЛИКИЙСКАЯ ТРОПА

Список личного снаряжения для группы 50+

ВСЁ ОСНОВНОЕ

можно в чемодан

НА МАРШРУТЕ

только лёгкий рюкзак

ЧЕК-ЛИСТ: ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

Снаряжение

- ☐ Рюкзак 20–30 л с поясным ремнём
- ☐ Треккинговые палки — 2 шт.
- ☐ Туристическая сидуха (подпопник / хоба)
- ☐ Налобный фонарик
- ☐ Бутылка для воды от 1 л

Обувь

- ☐ Треккинговые ботинки или треккинговые кроссовки
- ☐ Тапочки / шлёпки / Сгос для отдыха

Ходовая одежда

- ☐ Синтетические футболки — 2–3 шт.
- ☐ Лёгкие треккинговые штаны / шорты / спортивные лосины
- ☐ Треккинговые носки — 3 пары
- ☐ Нижнее бельё — желательно синтетическое; женщинам особенно удобны бесшовные модели

От дождя, ветра и холода

- ☐ Флисовая кофта
- ☐ Ветровлагозащитная куртка с капюшоном
- ☐ Непромокаемые штаны или хороший дождевик
- ☐ Баф — желательно

От солнца

- ☐ Кепка / панама / другой головной убор
- ☐ Солнцезащитные очки
- ☐ Солнцезащитный крем SPF 50+
- ☐ Гигиеническая помада, желательно с SPF

Для отеля и отдыха

- ☐ Одежда для сна
- ☐ Удобная одежда для вечера
- ☐ Купальник / плавки
- ☐ Средства личной гигиены
- ☐ Лёгкое быстросохнущее полотенце из микрофибры / спортивное

Аптечка

- ☐ Все постоянно принимаемые лекарства
- ☐ Индивидуальная мини-аптечка
- ☐ Пластыри от мозолей (Compeed или аналог)
- ☐ Привычное личное обезболивающее
- ☐ Личные средства от аллергии / проблем с ЖКТ, если обычно ими пользуетесь

ВАЖНО

Ходовая одежда — НЕ хлопок. Для маршрута выбираем синтетику / quick dry. Хлопок можно оставить для отеля.

ЧТО МЫ НЕСЁМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- ☐ Вода
- ☐ Ветровка / дождевик
- ☐ Флиски — в зависимости от погоды
- ☐ SPF
- ☐ Личные лекарства и небольшая аптечка
- ☐ Дневной перекус
- ☐ Купальник / плавки — в дни купания
- ☐ Маленькое быстросохнущее полотенце
- ☐ Телефон
- ☐ Налобник — если нужен в конкретный день

Ориентир

Дневной рюкзак должен оставаться лёгким. Не нужно каждый день носить с собой половину чемодана.

КАК ВЫБРАТЬ СНАРЯЖЕНИЕ: ПОДРОБНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

1. Треккинговая обувь — самый важный элемент

Несмотря на проживание в отелях, мы идём по настоящей горной тропе: будут камни, неровности, продолжительные подъёмы и спуски. Поэтому обычные городские кроссовки не подходят.

- Треккинговые кроссовки подходят тем, кто уверенно ходит по неровной поверхности и привык к такой обуви.
- Лёгкие треккинговые ботинки — более универсальный вариант, особенно если хочется дополнительной фиксации стопы и голеностопа.
- Тяжёлые альпинистские ботинки нам не нужны.

2. На что смотреть при покупке обуви

Подшва должна быть достаточно плотной и защищать стопу от острых камней. Обувь не должна легко складываться пополам в руках. Протектор — выраженный, с хорошим сцеплением на грунте и камнях. Пятка должна быть хорошо зафиксирована и не подниматься внутри ботинка.

- Перед пальцами нужен запас примерно 0,5–1 см. На спуске стопа немного смещается вперёд и отекает.
- Примерять обувь лучше вечером и обязательно в тех треккинговых носках, в которых будете ходить.
- Если в магазине есть наклонная поверхность — обязательно походите по ней вниз: пальцы не должны ударяться о носок обуви.

3. Новую обувь обязательно разносить

Не покупаем ботинки за несколько дней до поездки и не надеваем их впервые в Турции. До путешествия желательно несколько раз погулять в них и сделать хотя бы один выход примерно на 8–12 км.

4. Треккинговые носки

Хорошая обувь — это только половина дела. Вторая половина — правильные носки. Нужны именно треккинговые / hiking socks, а не обычные хлопковые.

- На упаковке можно искать: Hiking, Trekking, Outdoor, Coolmax, Merino.
- Хороший носок плотно сидит на ноге, не собирается складками, отводит влагу, имеет усиление на пятке и пальцах и быстро сохнет.
- Хлопок впитывает пот и остаётся мокрым, поэтому повышает риск мозолей. Хлопковые носки — для отеля; треккинговые — для маршрута.
- Тонкие носки с мериносом подходят и для тёплой погоды: меринос сам по себе не означает, что носок зимний.

5. Ходовая одежда — только синтетика

Для ходьбы нужны синтетические футболки, спортивные лонгсливы, лёгкие треккинговые штаны, шорты или спортивные лосины.

- На этикетке ищем: Polyester, Polyamide, Nylon, Elastane, Quick Dry, Dry Fit.
- Хлопковая футболка впитывает пот, становится мокрой и долго сохнет. На ветру в ней быстро становится холодно.
- Для отеля хлопок, конечно, можно.

6. Ходовые штаны и нижнее бельё

Штаны должны давать свободно сделать большой шаг, немного тянуться, быстро сохнуть, мало весить и не натирать. Хороший состав — полиамид / нейлон + эластан.

- Женщинам подходят спортивные лосины, если в них комфортно ходить целый день.
- Джинсы и тяжёлые хлопковые брюки для маршрута не подходят.
- Для ходовых дней лучше спортивное синтетическое бельё. Женщинам особенно удобны бесшовные модели: меньше швов — меньше мест, которые могут натирать.

7. Треккинговые палки

Берём две палки. Для группы 50+ это особенно важный элемент снаряжения.

- Палки помогают сохранять равновесие на камнях, увереннее идти вниз, подключать руки на подъёмах и частично разгружать колени.
- На ровной поверхности при опоре на палку локоть должен быть согнут примерно под 90°.
- На подъёме палки немного укорачиваем, на спуске — немного удлиняем.

8. Дневной рюкзак

Оптимальный объём — 20–30 литров. Главное — не количество карманов, а правильная посадка.

- Желательны полноценный поясной ремень, грудная стяжка, удобные лямки, вентиляция спины и боковые карманы для бутылок.
- Рюкзак не должен весь день висеть только на плечах. Пояс застёгивается примерно на тазовых костях и переносит часть нагрузки на таз.

9. Туристическая сидуха

Сидуха, подпопник или хоба — маленький кусок пенки на резинке. Позволяет спокойно сесть на камень или землю во время привала. Почти ничего не весит, но используется практически каждый день.

10. Защита от дождя и ветра

Погода в горах может меняться быстро. Нужна ветровлагозащитная куртка с капюшоном или действительно хороший дождевик.

- Обычная городская ветровка, выдерживающая несколько минут мелкого дождя, — не то же самое.
- Если берёте отдельную мембранную куртку, желательно иметь лёгкие непромокаемые штаны.
- Если используете длинное качественное пончо, необходимость в отдельных дождевых штанах зависит от его длины и прогноза.

11. Флисовая кофта

Даже если днём тепло, флиски нужна. Утром, вечером, после дождя или на ветру температура ощущается иначе.

- Флис лёгкий, компактный, быстро сохнет и хорошо сохраняет тепло.
- Тяжёлый шерстяной свитер вместо него не нужен.

12. Защита от солнца

На Ликийской тропе к солнцу относимся серьёзно: SPF 50+ + головной убор + хорошие солнцезащитные очки.

- Крем наносим до выхода, а не тогда, когда кожа уже начала гореть.
- Не забываем лицо, уши, шею, руки и открытые ноги.
- Гигиеническая помада с SPF тоже очень полезна.

13. Вода

Нужна ёмкость минимум от 1 литра. На конкретный день гид заранее скажет, сколько воды брать в зависимости от маршрута, температуры и возможности пополнить запасы.

- В жаркие дни одного литра может быть недостаточно.
- Не обязательно покупать тяжёлую металлическую бутылку: качественная лёгкая бутылка подходит отлично.

14. Полотенце

Если берёте своё полотенце, выбираем микрофибру или спортивное быстросохнущее полотенце.

- Оно лёгкое, занимает минимум места, быстро высыхает и удобно для пляжа.
- Большое домашнее махровое полотенце не нужно.

15. Индивидуальная аптечка

У гида есть групповая аптечка, но она не заменяет ваши личные лекарства. Все препараты, которые принимаете регулярно, обязательно берём с собой.

- Также желательно иметь привычное личное обезболивающее, средство от аллергии, средства для ЖКТ, обычные пластыри и пластыри от мозолей.
- Если есть хронические заболевания или особенности здоровья, необходимые лекарства должны быть у вас, а не где-то глубоко в основном багаже.

16. Отдельно про мозоли

Не терпим. Если во время ходьбы чувствуете, что что-то начинает тереть, говорим об этом сразу. Не через два часа и не вечером в отеле.

- Останавливаемся, снимаем обувь и заклеиваем проблемное место до появления волдыря.
- Небольшое натирание можно решить за пять минут. Большой волдырь может испортить несколько дней путешествия.

17. Купальник / плавки

Обязательно берём. Ликийская тропа проходит вдоль Средиземного моря, и при подходящей погоде возможность искупаться обязательно используем. В дни купания купальник и маленькое полотенце кладем в дневной рюкзак.

18. Тапочки / Crocs

После нескольких часов в трекинговой обуви ногам нужен отдых. Берём лёгкие шлёпки, сандалии или Crocs. Вторую пару тяжёлых городских кроссовок специально тащить не нужно.

19. Налобный фонарик

Именно налобный, а не фонарик в телефоне: руки остаются свободными. Перед поездкой проверяем, что фонарь работает, полностью заряжаем его или ставим свежие батарейки.

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Мы живём в отелях, поэтому не нужно превращать эту поездку в экспедицию. Все основные вещи можно привезти в чемодане. Каждый день берём маленький рюкзак только с тем, что понадобится непосредственно на маршруте. Чем меньше лишнего веса на спине, тем приятнее идти, особенно на подъёмах и длинных спусках.

Хорошая обувь + правильные носки + синтетическая одежда + две палки + лёгкий рюкзак

важнее огромного количества вещей «на всякий случай».