

## Памятка путешественнику

Предлагаем список рекомендуемых вещей для путешествий на Сахалине и Курильских островах



### Головной убор

Легкий головной убор для защиты от солнца  
В мае и октябре могут быть актуальны шапочки



### Кроссовки/Вибрамы

Треккинговые непромокаемые (Gore-Tex), либо обработанные водоотталкивающим средством + сменная пара обуви



### Спортивные сандалии

Удобные спортивные сандалии с жесткой фиксацией на ноге, в которых удобно ходить по воде и камням (в особенности необходимы на маршруте Бухта Тихая и для посещения термальных источников на островах Кунашир и Итуруп).



### Брюки

Спортивные удобные для треккингов (2 пары).  
Также предпочтительно иметь непромокаемые брюки. Особенно удобно на боковых молниях, чтобы при необходимости быстро надеть поверх спортивных брюк. Они легкие и совсем не занимают места.



### Куртка

Удобная, легкая, ветро- и влагозащитная(!) куртка



### Теплая одежда

Свитер, флисовая кофта или подобная теплая одежда



### Футболки/термобелье

С коротким или длинным рукавом с влагоотталкивающим свойством на трекинги.

Футболка с длинным рукавом также необходима для трекинга на fumarольное поле вулкана Менделеева, чтобы не порезаться о бамбук.



### Легкая х/б одежда

Шорты/капри, футболки



### Купальный костюм



### Полотенце

Небольшое туристическое полотенце (быстросохнущее).  
Необходимо на каждый маршрут – посещение термальных источников, купание в море.



### Рюкзак

Небольшой рюкзак 25-30 л для однодневных радиальных маршрутов для воды, фото/видеоаппаратуры, купальника, полотенца, дождевика и др.

Обязательно иметь непромокаемый чехол на рюкзак.



### **Солнцезащитный крем и солнцезащитные очки**

Адаптированный для вас солнцезащитный крем с фактором защиты (SPF) не менее 30 единиц.



### **Бутылка пластиковая для воды на маршруты**



### **Перчатки**



### **Телескопические палки**

Для пеших переходов

\* персональная необходимость



### **Фото/видеоаппаратура**



### **Средства от комаров и клещей**

\* персональная необходимость