

# Памятка путешественнику

Предлагаем список рекомендуемых вещей для путешествий на Сахалине и Южных Курильских островах



## Головной убор

Легкий головной убор для защиты от солнца

В мае и октябре нужна шапочка



## Треккиговая обувь

Высокие трекинговые ботинки непромокаемые (Gore-Tex), либо обработанные водоотталкивающим средством



## Сменная пара обуви

Непромокаемые (Gore-Tex) или обработанные водоотталкивающим средством



## Спортивные сандалии

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



## Брюки

Спортивные для трекингов (2 пары).

Также предпочтительно иметь непромокаемые брюки.

Особенно удобны самосбросы (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  
Если куртка не является влагозащитной, то иметь дождевик



### **Теплая одежда**

Свитер, флисовая кофта или подобная 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 маршрутах, где есть дикие термальные источники (о. Кунашир) и при посещении термальных комплексов (о. Итуруп), а также при купании 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.



### **Перчатки х/б**

В мае и октябре утепленные (флисовые)



### **Носки теплые толстые**

Рекомендуем на маршрут «Озеро Буссе». Выдаем болотные сапоги и с такими носками намного комфортней в сапогах идти по озеру.



### **Гамашы туристические**

Актуальны на всех маршрутах на островах Кунашир и Шикотан в дождь





**Бутылка пластиковая для воды на маршруты**  
или обычная бутылка воды из магазина



**Кружка (+ложка) дорожная**  
Особенно актуальна на теплоходе



**Ультрафиолетовая сушка для обуви**  
Небольшая, совсем не занимает места и не имеет веса.  
Быстро сушит, сохраняет форму и структуру обуви.  
В дождливую погоду крайне необходима.



**Солнцезащитный крем и солнцезащитные очки**  
Адаптированный для вас солнцезащитный крем



**Телескопические палки**  
Для пеших переходов. В стандартных групповых турах единственный маршрут на Кунашире в кальдере вулкана Головнина, протяженностью 14 км туда и обратно, где их можно использовать. На остальных маршрутах руки должны быть либо свободны, либо палки вообще не актуальны. На Сахалине частично можно использовать на мысе Великан 2-3 км. Также актуальны на маршрутах на Шикотане.

\* персональная необходимость



**Хоба (туристическая сидухка)**



**Фото/видеоаппаратура/бинокль (по желанию)**



**Средства от комаров и клещей**  
\* персональная необходимость



**Индивидуальная аптечка**  
\* персональная необходимость