Список необходимого снаряжения для майских походов по Крыму! Необходимые вещи и средства личного пользования:

\* Рюкзак.
В рюкзаке главное – пояс. Он должен иметь анатомический дизайн (в разрезе - форма бумеранга). Благодаря такому дизайну он охватывает тазовую кость и весь вес Вашей ноши переносится на таз. Лямки рюкзака всего лишь поддерживают его. Плечи и спина не напрягаются. В основе пояса должен быть жёсткий каркас и мягкие прокладки, чтобы он не проминался и не врезался в тело. Объём рюкзака для летних и майских походов мужчинам - 70-90 литров, женщинам – 60 литров.

\* Каремат (пенка, коврик туристический).
Располагается на дне палатки, на спальном месте. Служит теплоизолятором между Вами и почвой. Также необходим для сглаживания неровностей поверхности почвы, для более комфортного сна.

\* Палатка.
Друзья, палатка в походе вещь не столько тяжелая, сколько необходимая. Причины просты: даже кратковременный дождь способен в 2 раза утяжелить Ваш рюкзак промокшими вещами. Безобидные муравьи могут не дать выспаться, да и температура "на улице" иногда под утро заметно опускается. Имеет смысл брать с собой 2-3 местную палатку максимально лёгкую по весу и с вместительным тамбуром, в котором можно укрыть свои рюкзаки от дождя и солнца. Одноместные палатки будут занимать лишнее место на стоянках с ограниченной площадью ровной почвы, а 4-5 местные будут, как правило, тяжелы, хотя и более комфортны. Оптимальный вес палатки - не более 3 кг.
Обычно мы обсуждаем заранее со всеми участниками похода у кого какая имеется палатка. Беспалаточные «подселяются» к палаточным и соответственно несут ее по очереди или поделив между собой.

\* Спальник.
Для майского Крыма подойдет спальный мешок с температурным режимом "+10" "0" "-5" . Тогда ночью Вы будете чувствовать себя вполне комфортно. При выборе спальника обратите внимание на вес. Спальник с таким температурным режимом может весить от полутора килограмма (синтепон) до 500гр (пух). Чем меньше объем и вес – тем, конечно, лучше! Правда, здесь и цена соответствующая;) Выбирайте. Если ночь тёплая, спальник можно расстегнуть и использовать как одеяло.

\* Пендель.
Коврик-сидушка с резинкой для фиксации на тазу. Основная проблема на привалах - где бы усесться, чтобы было не мокро и не холодно. Пендель решит эту проблему. Так же может работать опахалом для разводимого костра.

\* Средства личного пользования.
Нож, вилка, ложка, чашка, кружка (Посуда, желательно, - алюминиевая, если Вы её случайно помнёте, можно будет выпрямить. А вот лопнувшую пластиковую миску придётся выбросить. Да и подогреть суп или чай на углях в пластиковой посуде будет несколько проблематично), спички, фонарик (удобны налобные фонарики, освобождающие руки), фляга для воды(пластиковая бутылка 1,5 -2 литра тоже подойдет), иголка, нитки.

\* Одежда, обувь и головные уборы.
Кепка или панамка (головной убор ОБЯЗАТЕЛЬНО), непромокаемая ветровка, кофта (желательно толстый флис), хлопчатобумажные и шерстяные носки, пара-тройка футболок, походные и спортивные штаны, шорты, туристические (треккинговые) ботинки, треккинговые сандалии, полиэтиленовый плащ-накидка от дождя.

\* Средства личной гигиены.
Зубная паста, зубная щётка, мыло, полотенце, сменное бельё, туалетная бумага.
Брать мыло для мытья посуды смысла нет. В походных условиях посуду моют травой, песком и мхом.

\* Личная аптечка.
Аспирин, парацетамол, йодантипирин, средство от диареи и несварения желудка, лейкопластыри (большие и маленькие), йод или зелёнка, вата, бинт, крем от загара, мазь от ожогов, мази для снятия болей в суставах и лечения воспаления при ушибах, вывихах и растяжениях, обезболивающие препараты.

При сборе рюкзака главное не переборщить! Берем ТОЛЬКО самое необходимое, максимально облегченное. Соберите рюкзак по списку, оденьте его на плечи, застегните ремень. Должно быть легко и удобно. Получилось? Очень хорошо! А теперь добавьте 1,5 литровую бутылку воды (мужчинам две) и еще 2-3кг «продуктов». Вот примерно такой вес будет у вашего рюкзака в походе.