

## Liste der notwendigen Ausrüstung oder Was muss jeder dabei haben?

### Список необходимого в походе снаряжения, или что нужно взять с собой каждому?

**Rucksack**  
mindestens 60 Liter  
**Schlafsack**  
**Matte**  
**Regenmantel**  
(evtl. auch Regenhose)  
**Regenschutz für den Rucksack**  
**Schuhe**  
zwei Paare: für die Wanderung (Bergschuhe  
oder Trekkingschuhe) und für andere  
Situationen (Laufschuhe, Chuks oder Sandalen)!

**Windjacke**  
**Warmer Pullover**  
**Mütze, Handschuhe**  
**Sonnenhut**  
**Tasse, Schüssel, Löffel**  
**Taschenlampe**  
mit Ersatzbatterien  
**2-Liter Plastikflasche für Wasser**  
**Kleiner Notizblock**  
**Handy**  
**Reisepass, Geld**  
wasserdicht verpackt!

**Рюкзак**  
минимум 60 литров  
**Спальник**  
**Каремат (туристический коврик)**  
**Дождевик**  
(по возможности и непромокаемые штаны)  
**Накидка на рюкзак от дождя**  
**Обувь**  
две пары: походная (горные ботинки или кроссовки) и  
запасная (кроссовки, кеды или сандалии)

**Ветровка**  
**Теплый свитер**  
**Шапка и перчатки**  
**Что-то на голову от солнца**  
**Кружка, миска, ложка**  
**Фонарик**  
с запасными батарейками  
**2-х литровая пластиковая бутылка для воды**  
**Небольшой блокнот**  
**Мобильный телефон**  
**Документы и деньги**  
в герметичном пакете!

Für sonstige Kleidung gilt: lieber weniger, aber gut verwendbare Sachen (ung. Anzahl: zwei Hosen (evtl. auch noch Regenhose), vier T-Shirts etc.).

Das Gesamtgewicht des Rucksacks soll nicht mehr als 10 kg betragen! Am Anfang der Wanderung bekommt jeder noch ca. **4 kg** gemeinsames Gewicht zu tragen (z.B. Lebensmittel/Zelt/Axt/Apotheke/Kochtöpfe etc.)

Что касается остальной одежды: не увлекайтесь! Вещей должно быть немного, зато практичных. Общий вес рюкзака без палатки и еды должен составлять не более **10 кг**! В начале похода добавятся еще примерно **4 кг** общих вещей и продуктов!

Was man auf keinen Fall mitnehmen darf: Kosmetik und sonstige Hygieneartikel (Schampoo, Duschgel) in großen Packungen, Bücher (leider!), große Badetücher usw.

Чего ни в коем случае нельзя брать: косметику и средства гигиены (шампунь, гель для душа) в больших упаковках, книги (к сожалению!), банные полотенца и т.п.

Viel Spaß beim Einpacken!  
Удачно собрать рюкзак! ☺