

Есть разные способы отдохнуть от городской суеты, которые отличаются степенью комфорта, продолжительностью и отдаленностью от цивилизации. Конечно, в этой статье мы не будем описывать полярные экспедиции или морские путешествия, а поговорим о более простых и доступных практически каждому пешим походах. Если вы новичок в пешем туризме, то идеальным для вас будет однодневный выезд в соседний лес или к речке. Большое преимущество такого отдыха это минимум необходимого снаряжения. Ведь спальник, рюкзак, палатка, трекинговая одежда и обувь не только лягут дополнительным грузом на вашу спину, но и потребуют немалых денежных расходов.

Но есть вещи, без которых и в течение одного дня не обойтись. Прежде всего, это каремат – коврик из мягкого, но прочного материала, который продаются в любом спортивном магазине. Выбирая каремат следует обратить внимание на толщину и брать не тот, что потоньше и компактней (такие больше подойдут для занятий спортом в зале), а тот который хоть тяжелее и объемнее, зато лучше сгладит неровности почвы, а в прохладную погоду не даст промерзнуть. Некоторые опытные туристы вырезают из каремата небольшой квадрат – «пенку», который с помощью резинки крепится на уровне ягодич и позволяет сразу сесть в любом месте, не расстилая и не пакуя снова целый коврик. Но когда у вас все-таки полноформатная версия каремата, то на таком и позагорать можно, и подремать в тени деревьев, так что решайте сами, что вам больше по душе.

Если вы отправляетесь в лес, где сможете насобирать достаточное количество дров для костра – отлично, но если вокруг песчаный берег или травянистый луг, а сварить еду или согреть чаю все-таки хочется, то позаботьтесь о газовой горелке и небольших баллонах к ней.

Активный отдых на свежем воздухе требует большого количества энергии и еда, которую вы возьмете с собой, должна быть питательной, полезной и, конечно же, легкой, ведь нести ее придется на собственных плечах. В качестве основного блюда хорошо подходят каши: гречневая или рисовая, сдобренные маслом и приправами. К рису отлично подходит карри, а к гречке базилик или кориандр. Удобный и полезный обед – овсянка быстрого приготовления, в которую можно положить мёд и изюм. Любителям мяса стоит подумать о консервах, ведь свежее мясо в рюкзаке, особенно на жаре, может испортиться, да и готовить его долго. Стоит уточнить, что пеший поход отличается от затрапезного выезда на шашлыки как раз тем, что большая часть времени отводится на прохождение маршрута, а посиделки у огня являются приятным бонусом, а не целью.

Отличным перекусом в походе служат орехи и сухофрукты. К чаю – печенье, мёд в пластиковой посуде (для уменьшения веса лучше перелить его из стеклянной банки),

сухофрукты, шоколад. Ну и конечно же не забудьте взять сам чай или кофе, сахар к нему.

Свежие овощи и фрукты тоже можно брать с собой, но не килограммами, так они только испортятся и, скорее всего, выбросятся. А вот яблочко-другое или пара бананов съедаются с удовольствием.

Чтобы не забыть необходимое, туристы придумали легкое mnemonicкое буквосочетание – КЛМН, которое стоит взять на заметку. Расшифровывается оно как Кружка, Ложка, Миска, Нож. Если будете варить кашу или суп, то также вам потребуется котелок или небольшая кастрюлька без пластмассовых деталей.

Помимо всего вышперечисленного, в зависимости от погоды и времени суток могут пригодиться фонарик, дождевик, пластырь, средство от комаров, влажные салфетки. Первостепенное дело при подготовке к походу это выбор маршрута. Узнать о красивых и интересных местах можно на многочисленных сайтах, посвященных туризму. Там же доступны для скачивания и карты местности в нужном масштабе, с нанесенными тропами и местами для стоянки. Не следует сразу замахиваться на сложные и длительные переходы. Лучше выберите загородную грунтовую дорогу или тропу, идущую через лес или невдалеке от водоема, и рассчитайте время так, чтобы успеть вовремя вернуться к транспорту и уехать домой.

Если однодневное пребывание в походных условиях оставит приятные впечатления и лишь легкую усталость, то наверняка вы станете поклонником такого вида отдыха и дерзнете отправиться в недельное или даже более длительное путешествие!