TELL ME LONDON

ПЕРВЫЙ ХАЙК

СОБЕРИСЬ И ВЫХОДИ

КОТСУОЛДС

ЧТО ВЗЯТЬ | ПЕРВАЯ ПРОГУЛКА | ГОТОВО К ВЫХОДУ

TELL ME LONDON / РУССКАЯ ВЕРСИЯ

ФОТО: Tell Me London archive

Главное в трёх строчках



КОТСУОЛДС

Английская погода меняется по дороге к станции. Бери слои, заряженный телефон и немного еды — остальное по списку ниже. Ничего дорогого покупать не нужно: почти всё уже есть дома.



Семь сестёр · Сассекс

Правило новичка: обувь с протектором, вода и скриншот маршрута офлайн. С этими тремя вещами можно идти куда угодно.

Tell Me London archive

Собираемся за 5 минут



КОТСУОЛДС



Семь сестёр · Сассекс

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Кроссовки или ботинки с протектором (не новые)

Носки, в которых не натрёшь ноги

Лёгкая непромокаемая куртка / дождевик

Тёплый слой: флиска или свитер

Шапка или кепка по сезону

Запасные носки в рюкзаке

НАВИГАЦИЯ И СВЯЗЬ

Заряженный телефон

Powerbank и кабель

Маршрут скачан офлайн (карта / трек)

Скриншот расписания обратных поездов

Билет / Oyster / контактлес-карта

ЕДА И ВОДА

Бутылка воды 0.75–1 л

Перекус: орехи, батончик, фрукт

Сэндвич или ланч на середину пути

МЕЛОЧИ, КОТОРЫЕ СПАСАЮТ

Маленькая аптечка: пластыри от мозолей

Солнцезащитный крем / SPF-бальзам

Антисептик и бумажные салфетки

Мусорный пакетик (забрать своё с собой)

Наличные £10 на всякий случай

Tell Me London archive

Три привычки, которые делают хайк лёгким



КОТСУОЛДС



Семь сестёр · Сассекс

Выходи на поезд с запасом 15 минут — без спешки. Начинай с маршрута 6–8 км: этого достаточно для красивых видов и не превратится в испытание. И всегда смотри время последнего удобного поезда домой до того, как уйдёшь в поля без связи.

Готова к первой прогулке? В нашем гиде — лёгкие маршруты из Лондона без машины и идеи на каждые выходные.

Анонсы встреч: t.me/eventmeuk

Tell Me London archive