

---

### **Список личного снаряжения**

---

Рюкзак min 35 литров.

Чехол на рюкзак от дождя

#### **Ходовой комплект:**

Бандана/ баф/ панама/ бейсболка

Трекинговые ботинки/кроссовки (подошва вибрам) - 1 пара

Ветровка/плащ от дождя (дождевик) - 1 шт.

Штаны (ветро-водо защитные) - 1 шт.

Футболка / рубашка с длинным рукавом (от обгорания на солнце) - 1-2 шт.

Футболка с коротким рукавом - 2 шт.

Штаны / брюки / тренировочные - 1 шт.

Носки – 2 пары

Перчатки полартек – 1 пара

Подпопник (пенопоп)

#### **Вечерний комплект одежды:**

Термобелье (верх + низ, на случай холодной погоды) – 1 ком.

Носки теплые – 1 пара

Шапочка (шерсть, polartec) – 1 шт.

#### **Спальный комплект:**

Спальник + коврик – 1 шт.

#### **Дополнительно:**

Солнцезащитные очки – 1 шт.

Белье (нижнее)

Фонарик с комплектом батареек – 1 шт.

Фляжка/ бутылка наполненная водой (min 0.7) – 1 шт.

Индивидуальные лекарства

Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН) – 1 ком.

Полотенце, мыло, зубная щетка и паста – 1 ком.

Список снаряжения примерный. У вас могут быть свои предпочтения в выборе одежды для похода. Если у вас возникли вопросы, по какому-то пункту, задавайте их до выхода на маршрут.