

## Список вещей для путешествия на Байкал в зимнее время или межсезонье

Постарайтесь не брать в поход лишнего, даже, не смотря на то, что наши рюкзаки будут перемещаться по льду в санках (волокушах).

Удачных сборов и не забудьте хорошее настроение!

Пожалуйста, обратите внимание, что если у вас нет своего снаряжения, то вам бесплатно предоставляется:

- Личное туристическое снаряжение: рюкзак экспедиционный, коврик туристический, спальный мешок
- Санки (волокуши) для рюкзака
- Ледоходы (ледоступы) для комфортного передвижения по льду

Личные вещи			
<input type="checkbox"/>	Документы		Паспорт, страховой полис
<input type="checkbox"/>	Индивидуальная аптечка	1	Не забудьте медикаменты, касающиеся ваших индивидуальных заболеваний и особенностей организма.
<input type="checkbox"/>	Предметы личной гигиены, туристическое полотенце	Комплект	На личное усмотрение, включая туалетную бумагу
<input type="checkbox"/>	Термос 0,5-1 литр	1	Рекомендуется иметь термос для чая и теплой воды.
<input type="checkbox"/>	Набор лёгкой личной посуды	Комплект	Миска, кружка, ложка
<input type="checkbox"/>	Солнцезащитный крем для лица	1	Фактор защиты не ниже 30
<input type="checkbox"/>	Очки солнцезащитные	1	Спортивные очки с защитой от UV
Одежда и обувь			
<input type="checkbox"/>	Ботинки утеплённые для активного отдыха. Например, модель Salomon Toundra или аналогичные	Пара	Если обувь новая - обязательно разносите её до похода и проследите, чтобы она не натирала мозоли.
<input type="checkbox"/>	Бахилы утепляющие Можно арендовать у нас: 2000 руб. на всё время путешествия		Если у вас не очень теплая обувь или ваши ноги склонны мёрзнуть, то можно дополнительно использовать бахилы с утеплителем для защиты ног.
<input type="checkbox"/>	Сменная обувь для передвижения по базе, а также в палаточном лагере	Пара	Легкая и удобная обувь для отдыха, например, утепленные чуни или резиновые утепленные галоши
<input type="checkbox"/>	Шлёпки или сланцы для посещения бани	Пара	Подойдут самые простые резиновые тапочки
<input type="checkbox"/>	Нижнее бельё	Комплект	Удобное в носке, не сковывающее движения
<input type="checkbox"/>	Носки спортивные теплые	Кол-во индивидуально	Если есть возможность, мы рекомендуем приобрести специализированные трекинговые носки
<input type="checkbox"/>	Термобелье	1-2 комплекта	Штаны и кофта - комплект теплого термобелья из материала Power Stretch или аналога. Можно взять два комплекта: для дневной активности и для отдыха
<input type="checkbox"/>	Утепленная куртка, пуховик. Подойдёт горнолыжный костюм	1	Мембранная куртка и штаны - лучше из материала Gore-Tex. Или из его многочисленных современных аналогов
<input type="checkbox"/>	Свитер флисовый	1	Материалы Polartec или Windblock. Шерстяной свитер не подходит



<input type="checkbox"/>	Пуховая куртка или синтетическая легкая, но тёплая куртка	1	Тёплая куртка на случай вечерних заморозков и холодного ветра
<input type="checkbox"/>	Штаны утеплённые	1	Подойдут горнолыжные брюки с утеплителем на случай вечерних заморозков и холодного ветра
<input type="checkbox"/>	Шапочка	1	Материал Polartec или Windblock. Должна закрывать уши.
<input type="checkbox"/>	Перчатки теплые флисовые	Пара	Polartec или Windblock
<input type="checkbox"/>	Варежки тёплые	Пара	С утеплителем Thinsulate, Primaloft, пух. Шерстяные не подходят. Должны одеваться на перчатки

## Снаряжение

<input type="checkbox"/>	Рюкзак экспедиционный 70-90л	1	<u>Предоставляется в аренду бесплатно, если нет своего.</u> Размер рюкзака зависит от объема ваших личных вещей
<input type="checkbox"/>	Спальный мешок	1	<u>Предоставляется в аренду бесплатно, если нет своего.</u> Упакованный спальный мешок советуем положить в большой плотный полиэтиленовый пакет, чтобы защитить его от влаги или в специальный гермомешок. Температура экстрима - не холоднее -10°C
<input type="checkbox"/>	Треккинговые палки	пара	Можно арендовать у нас: 1600 руб. на всё время путешествия. Необходимы для безопасного передвижения по льду
<input type="checkbox"/>	Коврик туристический	1	<u>Предоставляется в аренду бесплатно, если нет своего.</u> Пенополиуретановый, толщиной 0,8 - 1 см. Или надувной коврик. Если пользуетесь надувным ковром, рекомендуем иметь ремнабор с клеящимися заплатками. Или дополнительно взять еще "пенку"
<input type="checkbox"/>	Налобный фонарик	1	Можно арендовать у нас: 700 руб. на всё время путешествия.
<input type="checkbox"/>	Пенополиуретановая сидуха («хоба»)	1	Можно арендовать у нас: 200 руб. на всё время путешествия.