



## Список вещей для путешествия

Ниже мы приводим список необходимого снаряжения с нашими комментариями.

Удачных сборов и не забудьте хорошее настроение!

### Личные вещи

• Документы		<u>Обязательно:</u> паспорт и свидетельство о рождении ребенка, не достигшего возраста 14-ти лет. Страховой полис. Упакуйте документы в герметичную упаковку, которая защитит их от влаги
• Индивидуальная аптечка	1	Не забудьте медикаменты, касающиеся ваших индивидуальных заболеваний и особенностей организма
• Предметы личной гигиены, туристическое полотенце	Комплект	На личное усмотрение, включая туалетную бумагу
• Термос 0,5-1 литр	1	Рекомендуется иметь термос для чая и теплой воды.
• Набор легкой личной посуды	Комплект	<u>Предоставляется в аренду бесплатно, если нет своего.</u> Миска, кружка, ложка, нож
• Солнцезащитный крем для лица	1	Фактор защиты не ниже 30
• Очки солнцезащитные	1	Спортивные очки с защитой от UV

### Одежда и обувь

• Ботинки или кроссовки для треккинга	Пара	Легкая и удобная обувь для подхода по лесной зоне. Если обувь новая - разносите её до похода и проследите, чтобы она не натирала мозоли
• Резиновые забродные сапоги из легкой резины ЭВА	Пара	Эти сапоги сохранят ноги в сухости и защитят от холода, например, в них можно стоять в воде во время рыбалки
• Шлёпки или сланцы	Пара	Для отдыха в лагере и походов в баню
• Нижнее бельё	Комплект	
• Носки тонкие и теплые	Кол-во индивидуальное	Если есть возможность, мы рекомендуем приобрести специализированные треккинговые носки для дневной активности
• Футболки (спортивная синтетика)	2	
• Термобелье	1-2 комплекта	Можно взять 2 комплекта: легкий комплект на день и теплый на ночь
• Куртка ветро и влагозащитная	1	Либо ветровка (не хлопок, из материала, который будет быстро высыхать на воздухе)
• Плащ-дождевик	1	
• Свитер флисовый	1	Материалы Polartec или Windblock. Шерстяной свитер не подходит
• Утепленная куртка	1	Не нужно брать тяжелую объемную куртку. Подойдет лёгкая пуховка или куртка с синтетическим наполнителем
• Штаны лёгкие	1	Удобные не сковывающие движения и быстросохнущие
• Шапочка	1	На случай прохладных вечеров



• Панама, кепка или бандана	1	Для защиты от солнца
• Перчатки рабочие из х/б	Пара	Чтобы собрать дрова для костра
<b>Снаряжение</b>		
• Туристическая палатка	1	<u>Предоставляется в аренду бесплатно, если нет своей</u>
• Герметичные мешки (драйбеги) для ваших личных вещей	1	<u>Предоставляется в аренду бесплатно, если нет своего</u>
• Рюкзак для радиальных выходов на 15-20 л	1	Во время дневных выходов от лагеря, чтобы сложить необходимые вещи: перекус, термос, дождевик и пр.
• Спальный мешок	1	Упакованный спальный мешок советуем положить в большой плотный полиэтиленовый пакет, чтобы защитить его от влаги или в специальный гермомешок.
• Треккинговые палки	пара	<u>Можно арендовать у нас: 1200 руб. на всё время путешествия.</u> Помогают при движении по горным тропам с перепадом высот
• Коврик туристический	1	Пенополиуретановый, толщиной 0,8 - 1 см. Коврик для йоги не подходит.
• Налобный фонарик	1	<u>Можно арендовать у нас: 700 руб. на всё время путешествия.</u> В полярный день можно не брать, зависит от сезона путешествия.
• Пенополиуретановая сидуха («хоба»)	1	<u>Можно арендовать у нас: 200 руб. на всё время путешествия.</u>
• Мешки для упаковки личных вещей, полиэтиленовые или специальные гермо (30л-120л)	2-5 шт.	Пригодятся всегда