

Одежда:

1. Спортивные штаны (*полартек/флис*).
2. Рекомендуется иметь влагоотводящее термобелье, в котором можно и ходить, и спать. Или 2 комплекта (ходовой и спальный). Спать в компрессионном термобелье не рекомендуется.
3. Теплая кофта, либо свитер или флиски (*шерсть/полартек/флис*). Важно.
4. Для защиты от дождя лучше всего подходит мембранный комплект без утеплителя куртка + штаны.
5. Футболка
6. Головной убор (Панама, бейсболка, бафф или другие варианты летнего головного убора)
7. Носки (лучше брать трекинговые, не из хлопка, и несколько пар для разного температурного режима. Одни из них будут спальными. Они будут теплыми и свободными.)
8. Летние шорты (по погоде)

Обувь:

10. Трекинговые ботинки с фиксированным голеностопом, разношенные или кроссовки
11. Вторая обувь в случае если вы берёте кроссовки в п.10 (это могут быть другие кроссовки или резиновые сапоги)

Походное снаряжение:

12. Спальник.
13. Пенка (коврик) туристическая.
14. Рюкзак
15. Посуда походная. Классический набор туриста КЛМН (кружка, ложка, миска, нож). *Желательно из лёгкого материала, например, алюминий, нержавейка, пластик.*
16. Подпопник/сидушка/хоба (*это одно и то же, только с разными названиями*)
17. Флисовые перчатки или строительные (х/б с точками)

Мелочи:

17. Фонарик налобный
18. Личная аптечка – важно. универсальную аптечку берут организаторы, из опыта – себе возьмите лейкопластырь и свои индивидуальные препараты.
19. Средства личной гигиены
20. Складной туристический нож (стандартного размера)
21. Репеленты.

