

НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО	ПРИМЕЧАНИЕ
Горные ботинки	1 пара	Если новые - нужно заранее разносить
Кроссовки/треккинговые бот.	1 пара	Ходить в лагере
Куртка ветрозащитная	1 штука	С капюшоном, желательно из мембраны
Брюки ветрозащитные	1 штука	Желательно из мембраны
Пуховка/пуховая жилетка	1 штука	С капюшоном
Брюки утепленные	1 штука	Softshell, windblock, windstopper
Куртка утепленная	1 штука	Softshell, windblock, windstopper
Термобелье	1 компл.	
Варежки	1 пара	Теплые + ветрозащитные
Шапочка	1 штука	Softshell, windblock, windstopper
Балаклава	1 штука	Маска на лицо ветрозащитная, баф
Термотрусы	1 штука	
Термоноски	1 пара	Термоноски быстрее сохнут и меньше натирают
Носки теплые	1 пара	Для ночевки
Легкие брюки	1 штука	х/б
Майка/футболка	1 штука	х/б
Сменное нижнее белье	2 штуки	
Носки обычные, х/б	2 пары	
Рюкзак	1 штука	60 - 80 литров
Снегозащитные бахилы	1 пара	Гамашы, фонарики
Спальный мешок	1 штука	Температура комфорта -5 -10
Каремат	2 штуки	Либо один толстый/надувной
Хоба	1 штука	Пенополиуретановая сидуха
Палки трекинговые	1 пара	С насадками, чтобы не проваливались в снег
Фонарь налобный	1 штука	Вставить новые батарейки
Очки солнцезащитные	1 штука	С UV фильтром. Уровень защиты ≥ 3, Обязательно с чехлом
Емкость для воды	1 штука	Термос и бутылка для воды 1,5 литра
Телефон		
Кружка	1 штука	Пластик или нержавейка
Тарелка	1 штука	Пластик или нержавейка
Ложка	1 штука	
Полотенце	1 штука	
Зубная щетка, паста	1 компл.	
Пластырь	1 рулон	Ширина 2-3 см. Для профилактики мозолей
Крем, помада от загара	1 компл.	С максимальным фактором защиты
Аптечка + витамины	1 компл.	Аптечку от "любимых" болезней
Паспорт РФ		
Полис ОМС		
Страховка от укуса клеща		

**Контакты:**



**8(902)973-34-98**

**info@activelife.bz**

 [vk.com/theactivelife](https://vk.com/theactivelife)