



СПИСОК ЭКИПИРОВКИ

рекомендуемой участникам
трекинга у подножия БЕЛУХИ

ACTIVE
LIFE

Наименование	Кол-во	Важно	Примечание
ОБУВЬ			
 Трекинговые ботинки	1 пара	!	Можно заменить крепкими кроссовками
Тапочки легкие	1 пара		Для лагеря
Резиновые сапоги	1 пара		На любителя, если трекинговые ботинки сильно промокают
ОДЕЖДА			
Термобелье	1 компл.	!	Брюки и кофта
Брюки	1 штука	!	Из теплых быстросохнущих тканей - softshell, windblock, windstopper
Кофта	1 штука	!	Из теплых быстросохнущих тканей - softshell, windblock, windstopper
Куртка ветрозащитная	1 штука	!	Желательно из мембраны
Брюки ветрозащитные	1 штука	!	Желательно из мембраны
Пуховка с капюшоном	1 штука	!	Для холодных ночей. Можно заменить жилеткой
Перчатки	1 штука		Polartec, флис
 Термоноски	1 пара		Можно и обычные, но термоноски быстрее сохнут
Теплые носки	1 пара	!	Для ночевок
Носки обычные	2 пары	!	
Шапка	1 штука	!	Из теплых быстросохнущих тканей. Для холодных ночей
Баф	1 штука	!	Из теплых быстросохнущих тканей. Для холодных ночей
Бандана или панاما	1 штука		Защита головы от солнца
Легкие брюки/шорты	1 штука		
Майка/футболка	3 штуки		
Нижнее белье	2 штуки		
Купальник	1 штука		
Дождевик	1 штука	!	Не из полиэтилена, а из прочного материала
СНАРЯЖЕНИЕ ПОХОДНОЕ			
Рюкзак	1 штука	!	Для мужчин 70-80 литров, для девушек 50-70 литров
Накидка на рюкзак	1 штука		На случай дождя
Маленький рюкзак	1 штука		До 30 литров. Для радиальных выходов
 Снегозащитные бахилы	1 штука		Гамашы, фонарики. Для выходов на ледник
Палки трекинговые	1 пара		
Спальный мешок	1 штука	!	Температура комфорта (не экстрима!) не менее -5 °C
Хоба	1 штука		Полиуретановая сидухка
Фонарь налобный	1 штука	!	На светодиодах. Обязательно вставить новые батарейки
Емкость для воды	1 штука		Термос, гидратор, бутылка 1-1,5 литра
Очки солнцезащитные	1 штука	!	С UV фильтром. Желательный уровень защиты не менее 3
ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ			
Крем, помада от загара	1 компл.	!	Крем с фактором защиты не менее 50
Зубная щетка, паста	1 компл.		
 Полотенце, банные принадлежности	1 компл.		Полотенце - маленькое, из быстросохнущих материалов
Пластырь	1 рулон		Ширина 2-3 см. Для профилактики мозолей
Аптечка + витамины	1 штука		Аптечку от "любимых" болезней
Рефтамид	1 штука		Клещи могут быть в первый и последний день маршрута
Кружка, тарелка, ложка, нож	1 компл.		Посуда из небьющихся материалов. Нож складной
Туалетная бумага	1 рулон		
ДОКУМЕНТЫ			
 Паспорт РФ	1 штука	!	
Полис ОМС	1 штука	!	
Страховка от клеща	1 штука		Клещи могут быть в первый и последний день маршрута
Наличные деньги	1 штука		Питание в придорожных кафе

Контакты:    [+79029733498](tel:+79029733498)

 vk.com/theactivelife

 [activelife.bz](https://www.instagram.com/activelife.bz)

 [activelife.bz](https://www.activelife.bz)