







# СПИСОК ЭКИПИРОВКИ

рекомендуемой участникам треккингового похода  
на БОРУС зимой (2-4 дня)

ACTIVE  
LIFE

Наименование	Кол-во	Примечание
<b>ОБУВЬ</b>		
 Зимние треккинговые ботинки	1 пара	Максимально теплые, если новые - нужно заранее разносить
Тапочки/сандалии	1 пара	Для бани, ходить в домиках
<b>ОДЕЖДА</b>		
 Куртка теплая	1 штука	С капюшоном, ветрозащитная
Брюки ветрозащитные	1 штука	Желательно из мембраны
Брюки утепленные	1 штука	Softshell, windblock, windstopper
Кофта теплая	1 штука	Softshell, windblock, windstopper
Термобелье	1 компл.	
Варежки	2 пары	Polartec, флис
Шапочка	1 штука	Softshell, windblock, windstopper
Балаклава	1 штука	Маска на лицо ветрозащитная, баф
Термотрусы	1 штука	
Термоноски	2 пары	Термоноски быстрее сохнут и меньше натирают
Носки теплые	1 пара	Для ночевки
Легкие брюки	1 штука	Ходить на базе, желательно х/б
Майка/футболка	2 штуки	Ходить на базе, желательно х/б
Купальник	1 штука	Девушкам для бани
Сменное нижнее белье	2 штуки	
Носки обычные, х/б	2 пары	
<b>СНАРЯЖЕНИЕ ПОХОДНОЕ</b>		
 Рюкзак треккинговый	1 штука	30 - 40 литров
Снегозащитные бахилы	1 пара	Гамашы, фонарики
Спальный мешок	1 штука	
Каремат	1 штука	Коврик пенополиуретановый
Хоба	1 штука	Пенополиуретановая сидуха
Палки треккинговые	1 пара	С насадками, чтобы не проваливались в снег
Фонарь налобный	1 штука	На светодиодах. Обязательно вставить новые батарейки
Очки солнцезащитные	1 штука	С UV фильтром. Уровень защиты $\geq 3$ , желательно с чехлом
Емкость для воды	1 штука	Термос, гиратор, бутылка 1-1,5 литра
Телефон		С зарядкой, в домике есть розетки
<b>ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ</b>		
 Кружка	1 штука	Пластик или нержавейка
Тарелка	1 штука	Пластик или нержавейка
Ложка	1 штука	
Полотенце	1 штука	
Зубная щетка, паста	1 компл.	
Банные принадлежности	1 компл.	Баня, как правило, совместная
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		

Контакты:    [8\(902\)973-34-98](tel:8(902)973-34-98),

 [info@activelife.bz](mailto:info@activelife.bz)

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

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