



СПИСОК ЭКИПИРОВКИ

рекомендуемой участникам трекинга

В ЕРГАКАХ



| 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 | | Для холодных ночей. 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 | ! | Для холодных ночей. Из теплых быстросохнущих тканей |
| Баф | 1 штука | ! | Для холодных ночей. Из теплых быстросохнущих тканей |
| Бандана или панамы | 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 материал |
| 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 |
|  Палки трекинговые | 1 пара | | |
| Спальный мешок | 1 штука | | Температура комфорта (не экстрима!) не менее -1 °C |
| Хоба | 1 штука | | Полиуретановая сидуха |
| 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 |
| ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ | | | |
| Крем, помада от загара | 1 компл. | | |
|  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 |
| ДОКУМЕНТЫ | | | |
|  Паспорт РФ | 1 штука | ! | |
| Полис ОМС | 1 штука | ! | |
| Деньги | | | Питание в придорожных кафе |
| БЕСПЛАТНО ДЛЯ ВАС В НАШЕМ КЕМПИНГЕ: | | | |
| Электричество | | | Для зарядки ваших гаджетов |
| Тапки/сланцы | | | |
| Мыло, туалетная бумага | | | |
| Палатки, карематы | | | |
| Ложки, вилки, кружки, тарелки, ножи | | | |

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