

Список вещей № 17

Одежда/обувь:

1. Легкая водо- и ветрозащитная куртка (например, мембрана).
2. Легкая рубашка с длинными рукавами. Светлая, для защиты от солнца.
3. Шорты/легкие брюки для дневных переходов.
4. Легкие спортивные брюки для лагеря и сна.
5. Флисовая кофта/свитер.
6. Носки (2 пары, лучше трекинговые).
7. Футболки (2 шт., лучше синтетические, чтобы быстро сохли).
8. Дождевик или пончо, можно полиэтилен, ПВХ.
9. Кепка/шляпа/бандана (от солнца).
10. Обувь для дневных переходов (легкие трекинговые ботинки или кроссовки с прочной рифленой подошвой).
11. Легкая запасная обувь (сандалии, сланцы).
12. Белье, плавки/купальник.
13. Полотенце (одно, небольшое, лучше микрофибра).
14. Перчатки рабочие (1 пара, для сбора дров и дежурств).

Для походов в октябре-ноябре дополнительно:

1. Термобелье для вечернего времени и сна.
2. Пуховая жилетка или очень легкая теплая куртка.
3. Шапка.
4. Теплые перчатки.

Индивидуальное снаряжение:

1. Рюкзак 70-90 литров (с накидкой от дождя).
2. Спальный мешок (с температурой комфорта от +5).
3. Коврик (карегат).
4. Налобный фонарик.
5. Индивидуальная аптечка (не более 100 граммов!): бинт стерильный, бинт эластичный, бактерицидный пластырь, лейкопластырь рулонный, уголь активированный, средство от простуды (колдрекс, терафлю и т.п.), индивидуальные лекарства.
6. Солнцезащитные очки (по желанию).
7. Солнцезащитный крем.
8. Гигиенический набор (зубная щетка, туалетная бумага, мыло и т.п.).
9. Посуда (миска, кружка, ложка, желательно нож).
10. Сидушка.
11. Трекинговые палки (очень желательно!).
12. Зажигалка (спички).
13. Пластиковая бутылка (1,5 - 2 литра, для переноса воды).