

## РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

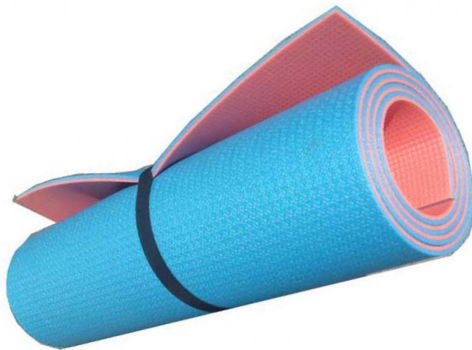
1. Палатка (с тентом). Желательно чтобы она не протекала в дождь.
  2. Спальник-кокон (с температурой комфорта около +10) – один на человека.
  3. Каремат (коврик полиуретановый, коврик для йоги не подходит – он слишком тонкий и будет пропускать холод от земли) – один на человека.
  4. Рюкзак (с накидкой от дождя) - парням не менее 65 литров, девушкам не менее 50 литров.
  5. Треккинговые палки (желательно).
  6. Личная накидка от дождя (или если есть хорошая мембранная куртка с капюшоном)
- Все вопросы по снаряжению можно задавать мне лично. Если какого-либо снаряжения нет и взять негде – у нас есть прокат за умеренные деньги. Если будет желание купить что-то, то тоже проконсультирую что лучше, какие фирмы и где смотреть.



1. Палатка с тентом



2. Спальник-кокон



3. Карематы: ижевский и гармошка-thermarest



4. Рюкзак



5. Треккинговые палки

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ОДЕЖДА

### Ходовая одежда:

1. Штаны и шорты (иметь в запасе, если на улице теплая погода).
2. Кофта с длинным рукавом, рубашка (идти лучше в одежде с длинным рукавом так как руки быстро обгорают на солнце и местами тропа идет через густой подлесок где без длинного рукава руки будут поцарапаны).
3. Футболка.
4. Куртка-ветровка (с капюшоном), можно хорошую мембранную куртку (на случай ветреной погоды и дождя).
5. Носки х\б (2-3 пары).
6. Кроссовки (по желанию можно взять сандалии и потом ходить в них на биваке).
7. Головной убор: шляпа с полями, кепка, бафф и т. д.

### Спальная (бивачная) одежда:

1. Флиски или любая другая теплая кофта. Можно иметь легкий пуховик или другую куртку.
2. Штаны утепленные.
3. Термобелье (при теплых погодах ненужно)
4. Носки теплые (при теплых погодах можно легкие)
5. Обувь (можно кеды, кроссовки, шлепки, сандалии).

### Личные вещи:

1. Средства личной гигиены (зубная щетка, паста, влажные салфетки, туалетная бумага).
2. Фонарик налобный (лучше иметь именно налобный – так как вечером часто нужно что-то делать, кушать, например, и нужны свободные руки).
3. «Точка» - сидуха (такая штука для сидения на камнях, земле чтобы не простудить 5ю точку свою) продается и в МЕТРО, и в Спортмастере и т.д.
4. КЛМН (кружка – ложка – миска – нож).
5. Накидка от дождя (если есть хорошая мембранная куртка – можно не брать и просто ограничиться накидкой на рюкзак).
6. Солнцезащитные очки.
7. Крем от загара.
8. Спрей от комаров и клещей.
9. Тара под воду – по личным потребностям в питьевой воде (не менее 2л на человека).

**ВСЕ ВЕЩИ, СПАЛЬНИК, АПТЕЧКУ.... РЕКОМЕНДУЕМ УЛОЖИТЬ В  
ГЕРМОМЕШОК ИЛИ В НЕСКОЛЬКО ПАКЕТОВ!!!!  
(ЧТОБЫ НЕ ПРОМОКЛИ ВО ВРЕМЯ ДОЖДЯ!!!)**