

Список личного снаряжения

Рекомендуемое личное снаряжение

(вес не должен превышать 20 кг.)

- Рюкзак или сумка дорожная
- Непромокаемая упаковка для вещей
- Спальный мешок (на температуру до 0 С)
- Носки теплые 3-5 пар
- Тренировочный костюм (флис или гортекс)
- Термобелье
- Штормовой костюм
- Накидка от дождя (плащ)
- Теплая куртка (пуховка)
- Ботинки трекинговые (типа "Вибрам")
- Резиновые сапоги (по желанию)
- Сменная обувь (кроссовки, сланцы, калоши)
- Футболки (тельняшка, рубашка длинный рукав)
- Бейсболка
- Шапочка спортивная теплая
- Перчатки рабочие
- Солнцезащитные очки
- Накомарник (по желанию)
- Репелленты от комара 3-4 баллончика
- Нож (складной или типа охотничий)
- Медицинская аптечка с учетом личных особенностей
- Фото- и видеоаппаратура с зарядными устройствами (по желанию)

- Рыболовные снасти (по желанию)
- Средства личной гигиены
- Полотенце, можно даже банный халат
- Бинокль (по желанию)