



## Что взять с собой

Снаряжение для похода можно разделить на две категории: групповое и личное.

### Групповое снаряжение:

1. Газовая горелка.
2. Газовые баллоны.
3. Безмен для взвешивания рюкзаков.
4. Ремнабор: заплатки для палаток и одежды, скотч, клей, нитки, иголки, мультитул, батарейки.
5. Тент от дождя.
6. Палатки.
7. Посуда: кастрюля, сковорода, половник, разделочная доска, лопатка, нож.
8. GPS-навигатор.
9. Распечатанная бумажная карта маршрута и текстовое описание, ламинированные скотчем.
10. Аптечка.
11. Солнечные батареи.

### Личные вещи:

1. Ходовые брюки.
2. Термофутболка с длинным рукавом.
3. Синтетические футболки — 3 шт.
4. Тельняшка с длинным рукавом.
5. Леггинсы.
6. Мембранная куртка.
7. Дождевик.
8. Флисовая кофта.
9. Пуховая жилетка, а лучше легкая пуховая куртка.
10. Трекинговые носки.
11. Шерстяные носки — 2 пары.
12. Х/б носки — 3 пары.
13. Перчатки.
14. Бафф.
15. Кепка.
16. Купальник.
17. Нижнее белье.
18. Трекинговые ботинки. Их нужно обязательно разносить перед походом, чтобы не натереть мозоли в пути. У качественных ботинок подошва фирмы Vibram.
19. Кроссовки, или сандалии, или кроксы.

### Личное снаряжение:

1. Туристический рюкзак вместимостью 60 литров.
2. Накладка от дождя на рюкзак.
3. Спальный мешок с температурой комфорта  $-2^{\circ}\text{C}$ .
4. Налобный фонарь.
5. Туристический коврик или пенка.

6. Сидушка.
7. Трекинговые палки.
8. Посуда: кружка, миска, ложка.
9. Бутылка для воды.
10. Маленький рюкзак для радиальных выходов.