

Летний поход

Оригинал свидетельства о рождении или паспорта

Сухари: 1 буханка черного хлеба.

Режем немелко, солим немного, сушим несильно (самостоятельная работа). Герметичная упаковка.

Групповой перекус: 2.5 кг – сушки, шоколад, сухофрукты, орехи, козинаки, сухой соленый сыр.

Требования к составу: не портится на жаре, не крошится, легко делится. Минимум упаковки.

Групповые продукты

Групповое снаряжение

Личное снаряжение

- компас
- блокнот и карандаш в герметичной упаковке
- спички в герметичной упаковке, 1000 рублей в герметичной упаковке
- рюкзак 60-90 л + гермомешок внутрь + накидка снаружи
- маленький легкий рюкзак для радиальных выходов
- коврик и спальник (температура комфорта в зависимости от района похода)
- **треккинговые палки**
- **каска**
- **1 большой карабин с резьбовой муфтой, 1 карабин без муфты**
- **5 метров основной веревки**
- фальшпопник
- накомарник (в зависимости от района похода)
- налобный фонарь (в зависимости от района похода)

Одежда и обувь

- **треккинговые ботинки + гамашы**
- легкая обувь (например: кроссовки, шиповки, сороконожки)
- **по 2 пары легких и теплых носов (синтетика)**
- нижнее белье со сменой
- легкие штаны из быстросохнущей ткани
- ветровка / штормовка
- флисовые штаны
- флисовая кофта и/или жилетка
- термобелье (верх + низ)
- непромокаемый костюм (куртка + штаны)
- головной убор (например: панама, кепка, платок)
- флисовая шапка и флисовые перчатки

Личные вещи

- двухлитровая пластиковая бутылка для воды
- КЛИМН без Н
- набор для умывания, маленькое полотенце из микрофибры
- необходимые лекарства с описанием

НЕ БРАТЬ

- **мобильные телефоны и планшетные компьютеры**
- колющие и режущие предметы
- игральные карты
- книги
- провиант (кроме питания в поезд и групповых продуктов)
- аэрозольные средства от комаров и клещей (верхнюю одежду обрабатываем дома)