

# ПОХОД В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

## СПИСОК НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ



### ОДЕЖДА

- Лёгкая синтетическая футболка или лонгслив
- Ходовые куртка и брюки (софтшелл)
- Мембранная куртка и брюки
- Комплект термобелья для сна (потеплее)
- Тёплые носки для сна
- Флисовая кофта
- Лёгкий пуховик или тонкая куртка с синтетическим утеплителем
- Носки ходовые из синтетики или мерино (3-4 пары)
- Нижнее бельё из синтетики или мерино (2 компл.)
- Кепка или панамы
- Накомарник
- Перчатки лёгкие
- Шапка, бафф
- Купальник / плавки



### ОБУВЬ

- Треккинговые ботинки или кроссовки
- Гамашы (опционально)
- Обувь для бивака и бродов (кроссы / кроссовки)



### БИВАЧНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- Туристический рюкзак с накидкой от дождя
- Спальный мешок
- Тур. коврик
- Тур. сидуха
- Палатка
- Тент (опционально)
- Горелка, топливо, зажигалки (от 2 шт.) или огниво
- Котелок
- Термос, фляга для воды 1 л
- Кружка, ложка, миска, нож
- Фильтр для воды (зависит от региона)
- Еда



СПЛАВ



## ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

- Аптечка личная
- Полотенце походное
- Солнцезащитный крем SPF 50
- Гигиеническая помада с SPF
- Средство (репеллент) для отпугивания клещей, комаров, гнуса
- Инструмент для извлечения клещей
- Туалетная бумага
- Влажная туалетная бумага (биоразлагаемая)
- Средства личной гигиены



## НАВИГАЦИЯ, СВЯЗЬ И ЭЛЕКТРОНИКА

- Телефон
- Навигатор
- Пауэрбанк и провода для гаджетов
- Батарейки / аккумуляторы для фонарей
- Налобный фонарь
- Компас
- Бумажная карта
- Фотоаппарат (по желанию)
- Кемпинговый фонарь (опционально)
- Гермоупаковка для вашей электроники



## ОСТАЛЬНОЕ (НО НЕ МЕНЕЕ ВАЖНОЕ) СНАРЯЖЕНИЕ

- Документы (паспорт, права, полис ОМС, страховка)
- Ремонтный комплект (игла, нитки и т.д.)
- Мультирул
- Надувная подушка, беруши, маска на глаза
- Скотч армированный не менее 10 м
- Репшнур
- Мешки для мусора большие
- Гермочехлы для личных вещей, электроники и документов
- Мембранные носки



## ДЛЯ ЗАМЕТОК

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



СПЛАВ