



## Белуха

Небольшая рекомендация к нашему десятидневному походу! \*Данная памятка несёт ознакомительных характер. Если каких то элементов у вас нет, то мы поможем найти или посоветовать какие именно вещи лучше взять!

### 1. Снаряжение

**1.1** Палатка

*Двухслойная палатка + можно взять тент Палатку можно одну на двоих участников (ее можно разделить между собой уменьшив вес рюкзака)*

**1.2** Рюкзак туристический

*Для мужчины минимум 100л, для женщины 70л \*чехол на рюкзак отличная опция для сухих вещей*

**1.3** Спальник

*Спальник до -5 ночью может быть холодно до 0 градусов.*

**1.4** Рюкзак небольшой 15-25л

*Для радиальных походов, удобно иметь маленький рюкзачок для воды и перекусов и сменной одежды*

**1.5** Треккинговые палки

*Или складные палочки для скандинавской ходьбы*

### 2. Одежда!

**2.1** Термо белье - базовый слой

*Верх и штаны, подойдёт как для жаркой погоды так и для холодной погоды.*

## **2.2 Флисовая кофта - второй утепляющий слой**

*Лучше иметь пару таких флисок на замену, на случай если одна мокрая или станет сильно холодно*

## **2.3 Куртка ветро- влагозащитная (ВВЗ) - третий слой**

*Плотная ветровка без утеплителя, для защиты от ветра и влажной погоды. Такая куртка не исключает наличие дождевика!!*

## **2.4 Носки!**

*С носками всё индивидуально, но рекомендуется взять: Трекинговые или спортивные 2 шт для переходов Тёплые носки 1 шт для сна Обычные носки 2 шт для передвижения в лагере*

## **2.5 Дождевик!**

*Обязательный элемент !! Дождевик или влагонепроницаемая куртка и штаны штанами должна надеваться поверх другой одежды*

## **2.6 Дополнительная одежда**

*Спортивные майки, шорты, штаны, лёгкая одежда с длинным рукавом и штаны на случай сильного солнца, тёплая шапка, строительные перчатки, панама, солнцезащитные очки.*

## **3. Обувь !**

### **3.1 Трекинговые ботинки или кроссовки!**

*Плохопромокаемые ботинки или кроссовки, удерживающие голеностоп. Должны быть не абсолютно новые, а хотя бы разношены. Иначе в новых ботинках мозолей не избежать!! Вторая обувь будет не лишней если первые промокнут!*

### **3.2 Лёгкая обувь или сланцы**

*Сланцы или лёгкая обувь нужна для перемещения по лагерю, длительных стоянок и для бани.*

## 4. Что взять дополнительно

### 4.1 Паспорт гражданина РФ

*Без паспорта вас не заселят в гостиницу и не пропустят в заповедник*

### 4.2 К.Л.М.Н и другие нужные вещи

*Термокружка или термос, тарелка, ложка, кружка, нож, бутылка для воды, влажные салфетки, средство дезинфекции. Зубная паста, мыло, маленькое полотенце, влажная туалетная бумага.*

### 4.3 Наличные деньги

*Наличные нужны на мелкие расходы в деревне и на стоянках где продукты и блюда возможны только за наличный расчёт*

### 4.4 Банные принадлежности

*Баня неотъемлимый ритуал нашего похода, возьмите то без чего не обходиться ваш поход в это место*

### 4.5 Вкусняшки

*То без чего лично вы не сможете обойтись, это может быть пачка любимых чипсов, или целый арбуз! Решать только вам!*

### 4.6 Электрическая сушилка для обуви

*Ускоряет процесс сушки обуви, особенно если она промокла после дождя \* опция доступна при наличии электричества*

### 4.7 Аптечка личная

*Есть общая аптечка! Но рекомендуется взять крайне необходимые препараты. Обезболивающее, абсорбенты, пластыри, жаропонижающие, средство от клещей. Индивидуальные препараты БАДы итд..*

### 4.8 + 10 к лёгкому рюкзаку

*Взять маленький вещь-мешок или плотный пакет. Часть вещей можно забросить на вертолёт! до базы где мы будем останавливаться. За один кг вещей нужно будет оплатить около 300р*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?