



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!

Снаряжение

Палатка

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

Рюкзак туристический

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

Спальник

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

Рюкзак небольшой 15-25л

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

Треккинговые палки

Или складные палочки для скандинавской ходьбы

Одежда!

Термо белье - базовый слой

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

Флисовая кофта - второй утепляющий слой

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

Куртка ветро-влагозащитная (ВВЗ) - третий слой

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

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

Дождевик!

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

Дополнительная одежда

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

Обувь !

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!

Лёгкая обувь или сланцы

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

Что взять дополнительно

Паспорт гражданина РФ

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

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.

Наличные деньги

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

Банные принадлежности

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

Вкусняшки

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

Электрическая сушилка для обуви

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

Аптечка личная

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

+ 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?