



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 флисов на замену, на случай если одна мокрая или станет сильно холодно

☐ **2.3 Куртка ветро-влагозащитная (BB3) - 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 неотъемлемый 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?