



Собираем рюкзак

Одежда / Верх

- Шапка
- Баф
- 3 футболки
- Флиски
- Жилетка
- Пуховка
- Куртка ходовая / Штормовка
- Перчатки 2 пары (флис и для костра)

Одежда / Низ

- Штаны ходовые
- Штаны ходовые (сменные)
- Нижнее белье
- Носки трекинговые (2 пары)

Одежда / Обувь

- Треккинговые ботинки
- Кроссовки (лагерь)
- Сандали (броды, отдых)
- Гамаши (фонарики)

Сон

- Спальник
- Пенка (каримат)
- Носки теплые (шерстяные)
- Термобелье

Аптечка

- Аспирин (парацетамол, цитрамон, пенталгин)
- Уголь активированный
- Мезим
- Капли для носа
- Ацикловир
- Пластырь

Эластичный бинт (2 шт)

Бинт

Регидрон

Гигиена

Зубная щетка

Зубная паста

Мыло

Туалетная бумага

Шампунь (2-3 пакетика одноразовых)

Полотенце (желательно из микрофибры)

Аксессуары

Рюкзак для радиалок

Палки трекинговые

КЛМН

кружка, ложка, миска, нож

Темные очки (фактор 3)

Гермомешки

Фонарик налобный

- Бутылка под воду
- Накидка на рюкзак (от дождя)

Полезные мелочи

- Power Bank
- Спички / Зажигалка
- Запасные батарейки к фонарику
- Солнцезащитный крем
- Дождевик
- Телефонная зарядка
- Хоба (поджопник)
- Несколько мешков под мусор (на всякий случай)

Документы

- Паспорт
- Мед полис

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

как это убрать?