



## Список необходимых вещей для тура «Поход к подножию Белухи»

### 1. Одежда и обувь

- Высокие трекинговые ботинки с поддержкой голеностопа с подошвой вибрам (разношенные)
- Сандали либо кроксы для лагеря и похода в баню
- Мембранная дышащая куртка-штормовка (защищает от дождя и ветра)
- Мембранные дышащие штаны
- Теплая куртка (пуховая или типа горнолыжной)
- Ходовые синтетические легкие и быстросохнувшие штаны
- Термобелье ходовое синтетическое
- Термобелье для сна теплое
- Нижнее белье
- Купальник/плавки
- Шорты
- Синтетическая футболка 2-3 шт.
- Флисовая кофта с горлом 200 г/м.кв
- Панама/шляпа/кепка от солнца
- Теплая шапка
- Носки трекинговые 2-3 пары
- Носки для сна шерстяные
- Флисовые перчатки
- Бафф

### 2. Снаряжение

- Рюкзак походный (90 л – мужчины, 80 л – женщины) с поясом
- Мешок на веревочках-затяжках для радиальных выходов (как у школьников для сменной обуви)
- Каремат (туристический коврик)
- Спальник с синтетическим наполнителем (температура комфорта -7\* С)
- Подпопник (сидушка туристическая)
- Фонарик налобный и доп батарейки к нему
- Трекинговые палки (обязательно!)
- Накидка на рюкзак
- Емкость для воды 1л (фляжка/простая бутылка от воды)

### **3. Гигиена**

- Гигиеническая помада с SPF
- Крем солнцезащитный с SPF 30 и выше
- Полотенце маленькое из микрофибры для рук
- Полотенце из микрофибры для бани (около 70\*140см)
- Мыло, шампунь (не нужно брать большую упаковку, возьмите дорожный набор, объем до 100 мл), зубная паста, зубная щетка
- Влажная туалетная бумага смываемая
- Гигиенические вещи, необходимые для каждого

### **4. Прочее**

- Солнцезащитные очки
- Посуда (легкие небьющиеся кружка, миска, ложка)
- Индивидуальная аптечка
- Эластичный бинт (2шт)
- Пакеты большие для вещей, спальника, во внутрь рюкзака (если нет гермомешка)
- Нож, спички или зажигалка
- Рабочие перчатки
- Телефон+зарядка

### **5. Документы (ОРИГИНАЛЫ!)**

- Паспорт
- Деньги
- Медицинский полис