Треккинг к Мультинским озерам. Снаряжение

Рекомендуемое снаряжение.

- 1. Обувь треккинговая для движения 1 пара (разношенные легкие или средние трекинговые ботинки или кроссовки)
- 2. Сменная лёгкая обувь для лагеря и перехода рек в брод 1 пара ("кроксы" или легкие сандалии; НЕ рекомендуются шлепки "вьетнамки" без крепления в области пятки), сапоги из материала Evo (для лагеря/мокрой погоды)
 - 3. Штаны треккинговые легкие, из синтетики 1 пара
- 4. Футболка для движения, ходовая- 2 штуки (минимум 1 с длинным и 1 с коротким рукавом, из влагоотводящей, быстросохнущей синтетики; НЕ рекомендуются рубашки, футболки из хлопка)
- 5. Флисовая кофта для движения 1 штука (вес флиса от легкого до среднего)
- 6. Теплый свитер для лагеря или длительных привалов 1 штука (либо пуховка с натуральным или синтетическим утеплителем; как вариант вторая толстая флиска; НЕ рекомендуются вязаные шерстяные и меховые вещи)
- 7. куртка (ветровка, мембрана от дождя) в июне, конце августа пуховик
- 8. Дождевик (если есть водонепроницаемая куртка, то не нужен; НЕ рекомендуется одноразовый пластиковый)
- 9. Теплая шапочка из синтетики 1 штука
- 10. перчатки из синтетики, ходовые- 1 пара
- 11. Треккинговые носки для движения 2-3 пары
- 12. Теплые носки для сна 1 пара
- 13. Нижнее белье спортивное для движения 2 комплекта
- 14. Комплект белья для сна (термобелье, или обычная футболка и кальсоны)
- 15. Солнечные очки с фактором защиты от УФ лучей UV400
- 16. Солнцезащитный крем для лица и рук с фактором защиты SPF 50
- 17. Головной убор для движения (шляпа, кепка; как вариант бандана) 1 шт
- 18. КЛМН кружка, ложка, миска, нож (пластик, алюминий, нержавейка или титан; НЕ рекомендуется фарфор, стекло)
- 19. Емкость для воды (фляга/бутылка пластиковая или металлическая, 0.5-0.7л / гидратор) 2 бутылки
- 20. Сидушка

- 21. Средства личной гигиены (зубная щётка и паста, туалетная бумага, небольшой флакон шампуня или жидкого мыла на 1-2 применения, маленькое полотенце; НЕ рекомендуются дезодоранты, духи, косметика и избыточное количество средств для мытья и ухода за кожей)
- 22. Пластырь рулонный (для мозолей)
- 23. Индивидуальные лекарства (в небольшом количестве)
- 24. Фонарик налобный лёгкий
- 25. Рюкзак лёгкий на 20-30 литров для радиальных выходов