

Треккинг к Мультиинским озерам. **Снаряжение**

Рекомендуемое снаряжение.

1. Обувь трекинговая 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 трекинговые 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 флиски; 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. Трекинговые 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