

# Список личного снаряжения для похода к озеру Кардывач

## Одежда и обувь:

- Треккинговые ботинки
  - Кроксы или сандалии для лагеря
  - Комплект легкого термобелья
  - Флисовая кофта
  - Треккинговые брюки
  - Костюм для защиты от ветра и дождя (либо накидка или пончо)
  - Теплая легкая куртка
  - Шапочка из полара или флиса
  - Панама или кепка
  - Треккинговые носки
  - Теплые носки для бивака
  - Футболка с длинным рукавом (лонгслив)
  - Перчатки рабочие тонкие
  - Перчатки флисовые
- 

## Личное снаряжение:

- Рюкзак на 60-80 литров + накидка на рюкзак
  - Спальник с температурой комфорта 0° С
  - Туристический коврик (каремат) + сидуха
  - Пластиковая бутылка для воды (0,5 — 1 л.)
  - Очки солнцезащитные с фактором защиты 3-4
  - Треккинговые палки
  - Фонарик налобный с запасными батарейками
  - Рюкзак маленький складной (для радиальных прогулок)
  - КЛМН (Кружка, ложка, миска, нож)
- 

## Сопутствующее:

- Средства личной гигиены
- Индивидуальная аптечка (личные лекарства)
- Солнцезащитный крем, SPF 50
- Гигиеническая помада
- Повербанк (зарядное устройство)
- Паспорт, деньги, телефон
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....