

Список личного снаряжения для похода на Семиглавую

Одежда и обувь:

- Высокие резиновые сапоги с утеплителем
- Комплект легкого термобелья
- Комплект теплого термобелья (для лагеря)
- Флисовая кофта
- Треккинговые брюки, плотные
- Костюм для защиты от ветра и дождя (либо накидка или пончо)
- Теплая куртка с капюшоном (пуховик)
- Шапочка из полара или флиса
- Бафф-балаклава
- Теплые перчатки
- Треккинговые носки
- Теплые носки для бивака

Личное снаряжение:

- Палатка
- Рюкзак на 70-90 литров + накидка на рюкзак
- Спальник с температурой комфорта -5° С
- Туристический коврик (каремат) + сидуха
- Пластиковая бутылка для воды (1 л.)
- Термос (1 л.)
- Очки солнцезащитные с фактором защиты 3-4
- Треккинговые палки
- Фонарик налобный с запасными батарейками
- КЛМН (Кружка, ложка, миска, нож)
- Снегоступы

Сопутствующее:

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

