

# Список личного снаряжения для похода: 30ка Через горы к морю

## Одежда и обувь:

- Треккинговые ботинки или треккинговые кроссовки
- Кроссовки 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
- Рубашка или майка с длинным рукавом
- Перчатки рабочие тонкие
- Шорты
- Плавки/купальник

## Личное снаряжение:

- Рюкзак на 60-80 литров + накидка на рюкзак
- Спальник с температурой комфорта +5+10° С
- Туристический коврик (каремат) + сидушка
- Пластиковая бутылка для воды (0,5 л.)
- Очки солнцезащитные с фактором защиты 3-4
- Треккинговые палки
- Фонарик налобный с запасными батарейками
- 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
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....