

Список личного снаряжения для путешествия на Соловки и Кузова

Одежда и обувь:

- | | |
|---|--|
| ☐ Треккинговые кроссовки (с мембраной) | ☐ Флисовые перчатки |
| ☐ Кроксы или резиновые тапочки | ☐ Шапочка из полара |
| ☐ Флисовая кофта | ☐ Панама или кепка |
| ☐ Удобные брюки, желательно треккинговые | ☐ Спортивные носки |
| ☐ Костюм для защиты от ветра и дождя (куртка, накидка или пончо) | ☐ Рубашка или майка с длинным рукавом |
| ☐ Теплая легкая куртка с синтетическим или пуховым утеплителем | ☐ Купальник/плавки (по желанию) |
-

Личное снаряжение:

- | | |
|--|--|
| ☐ Рюкзак на 60 литров + накидка на рюкзак | ☐ Фонарик налобный |
| ☐ Маленький складной рюкзак | ☐ Очки солнцезащитные с фактором защиты 3-4 |
| ☐ Пластиковая бутылка для воды (0,5 л.) | ☐ Термос |
| ☐ КЛМН (кружка, ложка, миска) | ☐ Сушилка для обуви |
-

Сопутствующее:

- | | |
|--|--------------------------------|
| ☐ Средства личной гигиены | ☐ |
| ☐ Индивидуальная аптечка (личные лекарства) | ☐ |
| ☐ Солнцезащитный крем, SPF 50 | ☐ |
| ☐ Гигиеническая помада | ☐ |
| ☐ Спрей для защиты от комаров и клещей | ☐ |
| ☐ Повербанк (зарядное устройство) | |
| ☐ Паспорт, деньги, билеты, телефон | |
| ☐ Непромокаемая упаковка для документов | |