

Список личного снаряжения для похода на Индюк

Одежда и обувь:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Треккинговые ботинки или кроссовки | <input type="checkbox"/> Перчатки рабочие, тонкие |
| <input type="checkbox"/> Комплект термобелья | <input type="checkbox"/> Флисовые перчатки |
| <input type="checkbox"/> Флисовая кофта | <input type="checkbox"/> Шапочка из полара |
| <input type="checkbox"/> Треккинговые брюки | <input type="checkbox"/> Панама или кепка |
| <input type="checkbox"/> Костюм для защиты от ветра и дождя
(куртка с капюшоном + штаны, либо
накидка-пончо) | <input type="checkbox"/> Треккинговые носки |
| <input type="checkbox"/> Теплая куртка с синтетическим или
пуховым утеплителем | <input type="checkbox"/> Теплые носки для бивака |
-

Личное снаряжение:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Рюкзак на 60-70 литров + накидка на
рюкзак | <input type="checkbox"/> Фонарик налобный с запасными
батареями |
| <input type="checkbox"/> Спальник с температурой комфорта 0°C | <input type="checkbox"/> Очки и крем солнцезащитные |
| <input type="checkbox"/> Туристический коврик (каремат) +
сидушка | <input type="checkbox"/> КЛМН (Кружка, ложка, миска, нож) |
| | <input type="checkbox"/> Бутылка пластиковая 0,5-1л |
| | <input type="checkbox"/> Треккинговые палки (желательно) |
-

Сопутствующее:

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Средства личной гигиены | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Индивидуальная аптечка (личные
лекарства) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Солнцезащитный крем | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Гигиеническая помада | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Повербанк (зарядное устройство) | <input type="checkbox"/> |