

### **Список личного снаряжения для зимнего похода (без учета лыжного снаряжения):**

1. Рюкзак объемом от 65 л. женщины/ мужчин от 80.,
2. Спальник с температурой комфорта от -10, или два тонких спальника с температурой (суммарной около -10),
3. Коврик (пенка, надувной) толстый не менее 12 мм, можно два.
4. Кружка, Ложка, Миска,
5. Термобелье (штаны, и верх),
6. Куртка и штаны штормовые (штаны могут быть комбинезоном. Можно утепленным),
7. Свитер или кофта из полартека толстая,
8. Шапка, балаклава.
9. Перчатки тонкие и рукавицы наружные непродуваемые (надеваются на перчатки сверху.
10. Пуховка или теплая куртка для стоянок,
11. Футболка термо – 2 шт.,
12. Запасные штаны (лучше легкие тренировочные или флисовые).
13. Очки от солнца и ветра.
14. Крем детский или от солнца густой и жирный,
15. Ботинки утепленные или толстые трекинговые,
16. Носки ходовые трекинговые толстые и носки шерстяные для ночевки +запасные,
17. Кроссовки или тапочки для домиков и пр.,
18. Термос не менее 0,5л. лучше один побольше на двоих.
19. Гигиенические принадлежности и, если нужно, – для бани,
20. Любимые таблетки.