**Список рекомендуемого личного снаряжения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Количество** | **Примечание** |
| 1. | Рюкзак | 1 | Емкость не менее 80 л |
| 2. | Спальный мешок | 1 | Не менее 2х слоев синтепона |
| 3. | Коврик каремат | 1 |  |
| 4. | Ботинки треккинговые | 1 пара | Основная обувь |
| 5. | Кроссовки ( кеды) | 1 пара | Сменная обувь |
| 6. | Сланцы | 1 пара | Бивачная обувь |
| 7. | Штормовой костюм | 1 компл. |  |
| 8. | Накидка от дождя | 1 |  |
| 9. | Спальный костюм ( термобелье) | 1 компл. |  |
| 10. | Фонарики ( гамаши) | 1 пара | От снега |
| 11. | Шапка лыжная | 1 |  |
| 12. | Панама ( кепка) | 1 |  |
| 13. | Носки шерст.  Хл./бум. | 3 пары  3 пары | Возм. Исп.термоноски |
| 14. | КЛМН (кружка, миска, ложка, нож) | 1 компл. |  |
| 15. | Перчатки рабочие | 1 пары |  |
| 16. | Перчатки шерст. ( варежки) | 1 пара |  |
| 17. | Куртка теплая ( толстый свитер) | 1 шт |  |
| 18. | Белье сменное | 2 компл. |  |
| 19. | Альпеншток ( ледоруб) | 1 | Для самостраховки |
| 20. | Обвязка грудная | 1 | Для переправ |
| 21. | Карабин альп. | 1 | Для переправ |
| 22. | Солнцезащитные очки | 1 |  |
| 23. | Предметы личной гигиены | 1 компл. |  |
| 24. | Фонарик электрический налобный | 1 шт. |  |
| 25 | Реппелент | Компл. |  |
| 26 | Хоба(сиденье термоизолирующее) | 1 |  |