



Наш сайт: <https://www.geoaktivkomi.com> Мы В Контакте: <https://vk.com/aktivkomi>

Туристический магазин Новая Земля: <https://vk.com/novzemkom>

### Список личного снаряжения для пешего похода

- Штормовка (легкая ветрозащитная куртка без подклада).
- 2 флисовые кофты. (Легкие, теплые, быстросохнущие)
- Термобельё или футболка с длинным рукавом. (Синтетика, чтобы быстро сохла.)
- Футболка с коротким рукавом.
- Штаны 2 пары, парадно – выходные и ходовые.
- Носки 4 пары: термоноски – 3 пары (синтетика, чтобы быстро сохли и прочные) Теплые-1.
- Головной убор (бейсболка/ бандана/ панама и москитная сетка (по желанию))
- Баф - по желанию. Пригодится для защиты шеи от холода и комаров.
- Дождевик (плащ).
- Обувь 2 пары: ходовая – кроссовки или ботинки (защищенный носок, твердая подошва) и сапоги из ЭВА высокие. Сапоги нужны для переходов вброд и болотистых участков.
- Сланцы. Пригодятся в поезде и на ночевках на турбазе
- Антикомарин: спрей 1 флакон (OFF Экстрим) и пластинки (для палатки).
- Шапочка+ перчатки
- Аптечка (лейкопластырь рулонный, таблетки от собственных хронических заболеваний.)
- Рюкзак, объем не менее 80 литров, гермочехол.
- Коврик.
- Спальный мешок. (0С)
- Тарелка, кружка, нож, ложка.
- Предметы личной гигиены (зубная щетка, зубная паста, мыло, туалетная бумага).
- Сидушка (подпопник)
- Часы наручные (по желанию)
- Фонарик (налобный) (Для тех кто идет в августе)
- Жилет (непродуваемый, легкий, теплый).
- Крем от солнца, гигиеническая помада
- Рюкзак для восхождений (Легкий, маленький, без твердой спинки. Что сложить кофту, дождевик, перекус, фляжку)
- Фляжка или бутылка пластиковая 0,5 л.

- ДЛЯ ТЕХ КТО ИДЕТ НА СПЛАВ:
- 1) Гермомешок ( можно внутрь рюкзака, можно с верху рюкзака, можно вместо рюкзака)).
- 2) Бродни – если у Вас они есть, берите!