



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 сплава

- Штормовка (легкая ветрозащитная куртка без подклада).
- 2 флисовые кофты. (Легкие, теплые, быстро сохнущие)
- 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 носки на ночь.
- 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.
- Сланцы. Пригодятся в поезде и на ночевках на стоянках
- Антикомарин:спрей 1 флакон (OFF Экстрим) и пластинки (для пататки).
- Шапочка+ перчатки
- Аптечка (лейкопластырь, 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.
 - Гермомешок (можно внутрь рюкзака, можно с верху рюкзака, можно вместо рюкзака))
 - Бродни – если у Вас они есть, берите