

Необходимое личное снаряжение

- рюкзак не менее 60-70 литров. Желательно иметь свой. Если нет рюкзака, можно взять напрокат. Стоимость 100 руб в день
- Для перехода по льду зимние сапоги с непромокаемой резиновой или ПУ калошей и теплым вкладышем: охотничьи или рыболовные сапоги (стоимость новых около 2000-3000 рублей). Вкладыш удобно использовать в палатке как сменку.
- (сменная обувь (теплые кроссовки, легкие трекинговые ботинки, дутики водонепроницаемые сапоги и т.д.),):
- носки не менее 3-4 пар,
- теплые носки, не менее 2 пар,
- теплые трико, рейтузы, флисовые брюки
- верхние ветрозащитные брюки,
- термобелье, тонкие свитера, водолазки, футболки
- теплая кофта, свитер лучше всего из флиса или полартека,
- куртка ветрозащитная для перехода по льду. С учетом того, что под куртку можно будет одеть несколько слоев вещей
- утепленная куртка, пуховик,
- шапку для переходов и еще одну можно взять для сна
- перчатки или варежки лучше шерстяные или флисовые 3 пары,
- спальник, если не пуховый, то желательно не менее 3-х слоев утеплителя. Желательно взять свой. Цена нового около 4000-5000 руб.
- Коврик под спальник
- солнцезащитные очки и крем, помада гигиеническая, очки горнолыжные (для защиты от ветра), балаклава (обязательно),
- фонарик налобный с комплектом батареек, спички, зажигалка,
- нож, комплект личной посуды (ложка, кружка, миска) желательно свои. Мы можем выдать, но нужно предупредить нас заранее, что у вас не будет посуды. фляжка, термос
- предметы личной гигиены,
- **личная аптечка с индивидуальными лекарствами обязательно!** Групповая аптечка с базовым набором лекарств будет у инструктора.