Предмет снаряжения	Кол-во	Комментарии
Сплю		
Коврик основной	1	Потолще: 12 мм
Коврик дополнительный	1	8 мм. Не надувной
Нижнее бельё	2 комплекта	
Ем		
Кружка	1	
Ложка	1	Обязательно металл - пластик трескается на морозе.
Миска	1	Либо кружка, либо миска в обязательном порядке должна быть однослойная металлическая - из расчета на то, что в экстренном случае вы сможете вскипятить в ней на костре воду.
НОЖ		
Зажигалово	несколько штук по карманам и в рюкзаке	Или зажигалки или спички, в герметичной упаковке. ЭТОТ КОМПЛЕКТ - ОТДЕЛЬНЫЙ ОТ СПАС-НАБОРА и лежит отдельно от него (например в рюкзаке).
Гигиена		
Зуб щётка, паста, обмылок	1	
Туалетная бумага или бумажные платки	1	НЕНАЧАТЫЙ рулон, В ГЕРМОУПАКОВКЕ! ИЛИ: 5 по 10 штук упаковок бумажных платков.
Одежда		
Балаклава ходовая	1	Лучше всего - балаклава. Второй вариант: шапка + тёплый бафф (1-2 штуки). Третий вариант: шапка + "Маска ветрозащитная" (см. ниже). Нужно, чтобы закрывало нижнюю часть лица
Балаклава спальная	1	Балаклава или шапка для сна
Носки толстые полар спальные	1	
Рукавицы Флис + Верхонки	1	Ходить
Рукавицы теплые	1	На случай плохой погоды
Перчатки тонкие	1	В них, например, удобно работать на биваке
Штаны флисовые спальные	1	Они же запасные на случай плохой погоды
Поларка спальная	1	Она же запасная, на случай плохой погоды
Жилетка	1	
Пуховка	1	Теплая куртка на привалы, обед, бивак. Именно пуховая куртка рекомендуется только в том случае, если вы очень аккуратны и умеете обращаться с пухом в походных условиях. Если есть хоть малейшие в этом сомнения - лучше возьмите синтетику!
Штаны флисовые ходовые	1	Верх и низ, если термуха на ногах не зимнее термобелье, или если отличаетесь мерзлявостью
Поларка ходовая	1	
Термуха верх	1	
Термуха низ	1	
Ботинки	1	Ботинки для легкого треккинга. НЕ РАНТОВАННЫЕ!
Бахилы	1	
Подбахильники	2 пары	
Чуни	1	Приятная опция
Носки треккинговые	2-3 пары	
Маска горнолыжная	1	На глаза. Проверьте, что маска плотно стыкуется с ветрозащитой. Любые щели - прямой путь к помороженной физиономии.
Маска ветрозащитная	1	На нижнюю часть лица. Необязательна, если берёте ходовую балаклаву.
Штаны-ветрозащита	1	
Куртка-ветрозащита	1	например, анорак
Иду		
Фонарик	1	Налобный с запасными батарейками (пара запасных комплектов)
Спасалки	1	

Предмет снаряжения	Кол-во	Комментарии
Спас. набор (компас, спички или зажигалки (2 шт), спас. одеяло, схема маршрута (будет выдана), нож, орг. стекло (3 полоски по 20 см).	1	Если вы не в палатке, спас. набор должен быть на себе. Вариант "где-то в рюкзаке" - не работает!!!
Часы наручные	1	
Палки лыжные	1	
Лыжи с креплениями	1	
Мази лыжные + растирка	1	Мази Swix красная и синяя.
Шкерты	1	Репшнур 6мм - два куска по 3,5 м каждый.
Контрольный груз		
Сидушка	1	Необязательно
Герма под док-ты	1	
Телефон	1	
Ключи от дома	1	
Паспорт, деньги, распечатанные билеты (ТУДА и ОБРАТНО), медстрах	1	В ГЕРМОУПАКОВКЕ!
Личная аптечка	1	См. список аптеки
Личный ремнабор	1	
Рюкзак	1	Чтоб всё влезло, см. общественное снаряжение!
Накидка для рюкзака	1	По желанию.
Шмотник	1	Для личных шмоток, чтобы не искать их потом по всему шатру