

Личное снаряжение или если в первый раз в холодном лесу;)				
Одежда				
1.	Шапка	1	Подойдет любая, должна закрывать уши	
2.	Шарф или бандана (buff)	1	Защита горла	
3	Термобелье или что-то подобное	2	Один комплект как ходовой, второй для сна. Можно заменить спортивками и водолазкой. НИКАКИХ КОЛГОТОК.	
4	Флиски\свитер	1	Ходовой термослой (если необходимо)	
5	Флиски толстая\ пуховка\свитер	1	Для бивака, желательно с капюшоном	
6	Куртка непромокаемая (мембрана\дождевик)	1	Для защиты от дождя	
7	Штаны не промокаемые	1	По желанию и необходимости	
8	Плотные штаны с карманами	1	Если совсем ничего нет, можно джинсы	
9	Носки ходовые	2	По размеру	
10	Носки шерстяные	1	Или теплые плотные носки. Для сна.	
11	Ботинки ходовые	1 пара	Удобные, по размеру	
12	Перчатки	1 пара		
Чтобы ноги были теплыми и сухими				
13	Гамашы	1 пара	Если есть	
14	Пакеты мусорные	4 шт	Одеваете пакет на ходовой носок, на пакет с носком надеваете ботинок. Дешево и сердито.	
15	Запасная обувь	1 пара	Ноги на маршруте вы промочите, в лагере переоденетесь в сухое.	
Бивачное				
16	Спальник	1	В компрессионном мешке и герме. Нет гермомешка – положить в два мусорных пакета	
17	Коврик	1		
18	КружкаЛожкаМискаНож	1	В пакете или чехольчике	
19	Фонарик или налобник	1	Перед поездкой поменять батарейки + взять с собой запасной комплект	
20	Пенопопа	1		
Документы				
21	Паспорт	1	Должно лежать в непромокаемой упаковке. Подойдет файл	
22	Медицинский полис	1		
23	Деньги+мелочь	1		
Гигиена				
24	Зубная паста	1	Выбирать тюбик поменьше или 0,5 обычного	
25	Зубная щетка	1	Удобны складные модели	
26	Мыло	1	По желанию Маленький кусок (0,5 или 0,3 куска)	
27	Туалетная бумага или бумажные платочки		В непромокаемой упаковке	
28	Расческа	1	По желанию и необходимости	
29	Средства гигиены (ж)		По необходимости	
30	Влажные салфетки		антиаллергенные	
Куда все класть?				
31	Рюкзак	1 шт	Такой, чтобы все ваши вещи туда влезли! Никаких пакетов, авосек и т.д.	
Индивидуальная аптечка				
32	Пластырь бактерицидный	набор		
33	Личные медицинские препараты		От своих болезней	