**Рекомендации по набору вещей для участия в пешем походе**

1. **Рюкзак объемом не менее 70 литров.**
2. **Спальный мешок** (если нет личного, можно взять его в фирме в аренду, оплата при бронировании путёвки).

**3. Форма одежды для ходового дня:**

* Удобная спортивная одежда по погоде (брюки и толстовка/футболка). В джинсах идти неудобно.
* Желательно, чтобы одежда была быстросохнущей.
* Рекомендовано: иметь мембранную (дышащую) куртку и брюки (защита от ветра и влаги).
* На голову: кепка или бандана.

**4. Комплект одежды для переодевания вечером:**

* Комплект сухой удобной верхней одежды.
* Сухая удобная обувь и носки.
* Шапочка/бандана/баф.
* Комплект запасного нижнего белья.

**5. Одежда для ночлега в палатке:**

* Теплая свободная одежда (если есть, термобелье).
* Теплые носки (можно шерстяные) и тонкая шапочка (ночи бывают прохладными).
* На вечер флисовая кофта/толстовка/куртка.

**6. Для похода в туристскую баню:**

* Индивидуальное полотенце,
* Купальник (в баню мальчики/девочки идут все вместе, группы по 8-10 человек),
* Сланцы/сандали спортивные.

**7. Обувь:**

* удобная обувь БЕЗ каблуков, 3 пары:
	+ разношенные треккинговые ботинки с толстой подошвой,
	+ вторая пара для лагеря (резиновые сапоги лучше не брать, т.к. их будет тяжело нести),
	+ третья – «городская».

**8. Личные вещи:**

* репелленты (комары, мошка),
* фонарик с комплектом запасных батареек,
* солнцезащитные очки и крем от загара и после загара, если по прогнозу солнечно,
* средства личной гигиены (в том числе туалетную бумагу) и индивидуальную аптечку,
* небольшой полиуретановый коврик для сидения,
* портативное зарядное устройство,
* личную посуду (кружку, глубокую миску, ложку).

**9. Документы в герметичной упаковке**:

* паспорт, страховой медицинский полис (можно ксерокопию).

**10. Деньги:**

* рекомендуем всегда иметь при себе небольшую сумму наличных, чтобы при желании можно было быстро купить необходимые вещи на остановках по маршруту.

**!!! Старайтесь брать только необходимые вещи,** т.к. каждый участник тура несет в рюкзаке личные вещи, групповое снаряжение и продукты питания.

* **Вес общественного снаряжения для женщин** – 5 – 6,5 кг (продукты, спальник, коврик, палатка),
* **Вес общественного снаряжения для мужчин** – 6 – 7,5 кг (продукты, спальник, коврик, палатка),
* **Рекомендованный вес личного снаряжения** – 4 – 6 кг.