Внимание. У вас должен быть дополнительный комплект вещей чтобы переодеться в лагере на случай если вы вымокли на выходе. Средняя температура вечером может опускается до 8-10 градусов. Берите с собой достаточное количество теплых вещей для комфорта.

1.Ботинки- 1 шт.

2.Носки под ботинки- 2-3 шт

3.Носки под кроссовки 2-3 шт

4.Кроссовки-1 шт (Ехать в машине, гулять по городу.)

5.Тапочки легкие-1шт (Очень удобно)

6. Носки теплые спать в спальник-1 шт

7.Штаны непромокаемые-1 шт (Если есть)

8.Куртка непромокаемая-1 шт (Желательно)

9.Дождевик 1 шт. (Обязательно)

10.Термобилье легкое или среднее (Верх и низ)- 1 к-т. Либо теплые внутренние вещи (трико и т.д.)

11.Термобилье теплое (Верх и низ) Нужно что бы спать в спальнике и ходить вечером по лагерю. Вечером может быть достаточно холодно. Если нет можно обойтись кальсонами и свитером или чем-то подобным.

12.Бандана- 1 шт (Если есть).

13.Шапка-1 шт (Обязательно).

14.Флиска или свитор-2 шт Один комплект теплый и легкий, так как это придется носить с собой на выходы. Второй комплект должен лежать в лагере что бы можно было переодеться если

промокнешь.

15.Штаны-2 шт.

16.Перчатки средние- 1 шт.( Можно флисовые.)

17.Перчатки рабочие-2 шт. (Обычные перчатки хб.)

18.Очки солнцезащитные-1 шт.

19.Фонарик налобный-1 шт (В нем комплект свежих батареек+1 запасной с собой (желательно))

20.Крем солнцезащитный- 1 шт.

21.Мазь от комаров . (1-2шт)

22.Аптечка личная. Упор на личные проблемы (давление, сердце и т.п.).

23.Палки трекинговые.

24.Гамаши(фонарики) на ботинки (Если есть, но если планируете дальше ходить в походы рекомендую купить).

26.Каремат (коврик). Если есть хороший надувной - это лучший вариант.

27.Спальник.

28.Гермомешки под одежду (с собой в рюкзаке носить)-2-3 шт. ( можно обойтись хорошими полиэтиленовыми пакетами)

29.Термос 1 л

30.Рюкзак средний- 1 шт. (около 30л)

На дневные выходы нужно будет с собой брать флиску (свитор), куртку, шапку, перчатки, термос, перекус все это должно помещаться в рюкзак.

31.Рюкзак большой 1 шт. Хранить вещи которые не берем на выход. Или большая сумка. Но лучше рюкзак. Только умоляю не берите чемоданы!!!

32.Подпопники-1 шт. Можно обойтись, но штука удобная.

33.Миска, ложка, кружка. 1 шт.

35.Бутылка под воду 0,5-1л

36.Power bank (зарядное устройство-аккумулятор)

37.Мобильный телефон с зарядкой

38.Фотоаппарат

39.Мыло, шампунь, полотенце и д.р.

40.Нож

41.Зажигалка.

Личная аптечка (список ориентировочный). В основном ориентируетесь на личные проблемы.

-бинт 1 шт,

-пластырь рулонный 1шт (на случай если натер ногу заклеить).

-пластырь бактерицидный 3 шт (заклеивать порезы)

- бинт эластичный самоклеющийся

- энтеросгель пакетик 22,5гр (отравления)

- 1 пакет.

- кеторол (обезболивание)- 2 табл.

- аспирин растворимый (жаропониж.) - 2 табл.