

# ПО ЛЕДЯНЫМ ПРОСТОРАМ МАЛОГО МОРЯ

## ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

1. Рюкзак 70-90 литров.
2. Коврик теплоизоляционный.
3. Спальный мешок (Extreme -20-25ВєC).
4. Пуховик.
5. Брюки утепленные.
6. Шапка.
7. Варезки/перчатки – 1-2 пары.
8. Куртка ветрозащитная.
9. Брюки ветрозащитные.
10. Флисовая кофта – 2 шт.
11. Трико.
12. Футболка – 2 шт.
13. Термобелье.
14. Носки х/б – 3-4 пары.
15. Носки шерстяные – 1-2 пары.
16. Ботинки трекинговые
17. Обувь сменная – 1 пара.
18. Гамашы.
19. Фонарик налобный + комплект батареек.
20. Сиденье теплоизоляционное.
21. Очки солнцезащитные в жестком футляре.
22. Солнцезащитный крем (SPF 40).
23. Индивидуальная аптечка.

24. Репшнур (d=4-8 мм) – 6 м.
25. КЛМН (кружка, ложка, миска, нож).
26. Спички в герметичной упаковке.
27. Туалетные принадлежности.
28. Комплект сменного нижнего белья.
29. Палки лыжные.
30. Термос.
31. Маска солнцезащитная (балаклава).
32. Перчатки рабочие – 1 пара.
33. Ледоступы