

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК ЭКИПИРОВКИ И СНАРЯЖЕНИЯ НА КАМЧАТКУ

Наименование	Количество	Примечание	Важность
Э К И П И Р О В К А			
Треккинговые ботинки	1 пара	Защита голеностопа, водонепроницаемы, ударостойкий материал, хорошая подошва (резина). Если нет такой обуви, то подойдут берцы.	Рекомендовано
Кроссовки, сандалии/тапочки	1 пара	Переобуваться в машине после переходов, чтобы ноги отдыхали. Также их можно использовать для отдыха на базе в «сухие» дни. Тапочки – для бассейнов.	Рекомендовано
Дождевик	1 штука	Погода очень изменчива на Камчатке: за один день могут быть дожди и выюга.	Обязательно
Куртка ветрозащитная с капюшоном	1 штука	Желательна мембранная ткань, которая отталкивает влагу и позволяет дышать коже. Можно заменить обычными ветровками, легкими куртками в сочетании с дождевиком .	Рекомендовано
Брюки ветрозащитные	1 штука	Желательна мембранная ткань, которая отталкивает влагу и позволяет дышать коже.	Рекомендовано
Термобелье (лёгкое)	1 комплект	Спать в спальнике комфортно в термобелье. А также надевать под брюки, кофту.	Рекомендовано
Шапочка. Панама/кепка/бафф от солнца	1 штука	Вечером бывает прохладно + защита головы от Солнца.	Обязательно
Кофта/флисовая куртка	1 штука	Должно быть тепло.	Обязательно
Перчатки/рукавицы	2 пары	Руки должны быть в тепле и сухими. Желательно иметь 2-3 пары. В рукавицах пальцы меньше мерзнут.	Обязательно
Носки теплые	3 пара	Обязательно иметь всегда одну сухую пару теплых носков для ночёвки в спальнике.	Обязательно
Майка/футболка, легкие брюки, шорты	2 штуки		Рекомендовано
Сменное нижнее белье	3 штуки	Личная гигиена ☺	Рекомендовано
Купальник, полотенце	1 штука	Будем купаться в термальных источниках	Рекомендовано
Рюкзак экспедиционный	30-80 л.	Основной рюкзак потребуется для личных вещей. Далее мы его будем использовать только на радиальные выходы, чтобы взять теплые вещи и сменные вещи, а также перекус там, где он нужен будет.	Рекомендовано
Накидка на рюкзак от дождя/снега	1 штука	Удобная вещь для защиты от дождя и грязи. Можно заменить на 200 литровый мусорный пакет. Груз будет передвигаться на крыше машины. Необходимо защитить от пыль	Рекомендовано
Спальный мешок	1 штука	Комфортная температура от 0°C, -5°C.	Обязательно
Фонарь налобный	1 штука	Обязательно вставить новые батарейки. Пригодится вечером. Проверить его на качество! Также взять запасные батарейки	Обязательно

Очки солнцезащитные	1 штука	Желательно с чехлом, чтобы не разбились. Солнце яркое. Комфортно иметь очки с фактором защиты 3+.	Рекомендовано
Палки треккинговые	1 пара	Кому-то подходят, а кому-то только мешают. Но признано, что такие палки снижают на 30% нагрузку на коленные суставы. Палки обязательны тем, кто делает восхождение на Авачинский вулкан	Рекомендовано
Зубная щетка, зубная паста, туалет.бумага	1 штука	Личная гигиена	Обязательно
Кружка, ложка, миска	1 комплект	Кушать из своей посуды. Также рекомендуем мыть сразу после еды!	Обязательно
Бутылка для воды/гидратор/термос	1-1,5 литра	Для экскурсий. Наливать горячую воду или чай.	Обязательно
Крем и помада от загара	1 штука	С максимальным фактором защиты	Рекомендовано
Личная аптечка + витамины	1 штука	Аптечка от «любимых» болезней. Пластырь шириной 2-3 см для профилактики мозолей. Эластичный бинт - обязательно!	Обязательно
Страховка от НС			Рекомендовано
Паспорт РФ		Всегда иметь с собой копию паспорта.	Обязательно