

# Чек-лист Экипировки

## для похода выходного дня



### Одежда и Обувь

- Легкая мембранная куртка и мембранные брюки
- Куртка флисовая
- Лёгкая утепленная жилетка
- Брюки трекинговые или шорты
- Футболка, рубашка с длинным рукавом
- Тонкий комплект термобелья
- Функциональные носки 2 пары
- Бафф
- Кепка/Панама
- Трекинговые кроссовки
- Сменная обувь для бивуака



### Снаряжение личное

- Рюкзак 25-40 литров
- Трекинговые палки
- Сидушка
- Легкий спальный мешок
- Коврик
- Солнцезащитные очки
- Термос 1 л
- Набор личной посуды
- Нож/Мультиинструмент
- Фонарик
- Спички/зажигалка
- Компас



### Снаряжение для бивуака

- Палатка
- Горелка + газ
- Набор посуды для приготовления пищи
- Готовая походная еда и средства для подогрева
- Большая емкость для воды
- Мусорные мешки
- Топор/пила
- Легкое складное кресло



### Важные "мелочи"

- Солнцезащитный крем
- Спрей от комаров
- Гигиеническая помада
- Личная аптечка
- Влажные салфетки
- Полотенце