

## Одежда:

- трекинговые ботинки
- сапоги непромокаемые из ЭВА
- трекинговые носки (3-4 пары)
- шерстяные носки (2 пары)
- гамаши или бахилы
- штаны ходовые
- теплые штаны (хорошо бы непромокаемые, вроде штанов для горнолыжного спорта/сноуборда)
- термобелье штаны и кофта ходовые
- флиски
- куртка мембранная непромокаемая
- пуховка/синтетическая теплая куртка
- перчатки флисовые
- варежки
- шапка
- термобелье, шерстяные носки и шапка для сна

## Личное снаряжение:

- Рюкзак 70-80 литров
- кружка, ложка, миска, нож
- фонарик налобный + запасные батарейки
- пенка толстая
- спальник на температуру комфорта -10 и ниже
- пенопопа (сидушка)
- Термос объёмом 1 литр и более
- каталитическая грелка или набор химических грелок

По желанию:

телефон в герме

фотоаппарат