**САМОЕ ГЛАВНОЕ! Не забыть действующий паспорт гражданина Российской Федерации.**

* **Рекомендованная одежда:**

-Носки простые (или треккинговые) - не менее 5ти пар;

-Носки шерстяные (или другие теплые, для сна);

-Термобелье. Ходовое и для сна;

-Теплая кофта, флис;

-Куртка ветрозащитная с капюшоном (подойдёт горнолыжная);

-Теплые штаны (утеплённые горнолыжные или пуховые самосбросы) + сменные штаны, можно из флиса;

-Пуховка на -15;

- Пуховый жилет;

-Шапка теплая + запасная, не лишними так же будут ветрозащитная маска (балаклава) на случай плохой погоды;

-Две пары перчаток флис + пуховые рукавицы.

* **Обувь:**

-Треккинговые ботинки утепленные. Желательно 2х или 3х слойные.

Либо берём пуховые гамаши для обычных ботинок;

-Сменная обувь (для нахождения в лагере. Можно утепленные сапоги эва)

* **Необходимое снаряжение:**

-Рюкзак от 80л;

-Рюкзак штурмовой 25-35л (если есть);

-Палки треккинговые;

-Гамаши (снежники);

-Спальный мешок (температура комфорта -5,- 7).

-Коврик туристический 2шт. Второй можно надувной;

-Фонарик налобный с запасным комплектом батареек (аккумулятором);

-Солнцезащитные очки (маска горнолыжная);

* **Ледовое снаряжение:**

-Кошки альпинистские;

-Ледоруб;

-Обвязка + 2 карабина + самостраховка

-Каска

* **Прочее:**

-Крем солнцезащитный, гигиеническая помада;

-Спички/ зажигалка;

-Кружка, ложка, миска, нож;

-Термос для горячего питья не менее литра;

-Предметы личной гигиены;

-Паспорт, деньги в герметичном мешочке;

-Личная аптечка

-Самогревы для рук и ног