

**«БОЛЬШОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ»  
В КАРЕЛИИ (ЛЕТО)**

**ПЕРЕЧЕНЬ ОДЕЖДЫ**

берется дополнительно к одежде, в которой участник программы  
уезжает из Москвы

<b>Рюкзак или спортивная сумка</b>	1
<b>Обувь:</b>	
Трекинговые ботинки или кроссовки выше щиколотки (основная обувь)	1
Кеды (обувь для сплава)	1
Сапоги резиновые	1
Шлепанцы для бани (душа)	1
<b>Одежда:</b>	
Куртка ветрозащитная (штормовка, анорак для защиты от ветра и дождя)	1
Куртка утепленная	1
Дождевик	1
Спортивные брюки для дневных переходов	2
Брюки ветрозащитные	2
Кофта флисовая (свитер) с длинным рукавом	3
Штаны флисовые (утепленные)	1
Рубашка с длинным рукавом	1
Футболка с коротким рукавом	3
Шорты	1
Комплект термобелья (верх + низ)	1
Комплект нижнего белья	3
Шапка флисовая	1
Бандана / кепка	1
Перчатки рабочие (для велосипедистов - велоперчатки)	1
Варежки /перчатки ветрозащитные	1
Носки простые	4
Носки теплые	2
Купальный костюм	1
<b>Прочее:</b>	
Кружка, ложка, миска	1
Налобный фонарик с комплектом запасных батареек	1 (после 20.07)
Туристическая сидуха	1
Солнцезащитные очки	1
Комплект личной гигиены (мыло, зубная щетка и паста, полотенце, туалетная бумага и т.п.)	1
Индивидуальная аптечка с лекарствами от хронических болезней, аллергии и т.п. + бактерицидные лейкопластыри	1
Солнцезащитный крем	1
Индивидуальный ремнабор (иголки, нитки, запасные пуговицы и шнурки, веревочки, изолента и т.п.)	1
Фотоаппарат (по желанию)	1