

**«БОЛЬШОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ»  
В КАРЕЛИИ (ОСЕНЬ-ЗИМА)**

**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 (осень)
Кеды	1 (осень)
Сапоги резиновые	1 (осень)
Шлепанцы для бани (душа)	1
<b>Одежда:</b>	
Куртка ветрозащитная (штормовка, анорак для защиты от ветра и дождя)	1
Куртка теплая	1
Дождевик	1 (осень)
Спортивные брюки для дневных переходов	1
Брюки ветрозащитные	1
Кофта флисовая (свитер) с длинным рукавом	1
Штаны флисовые (утепленные)	1
Футболка с коротким рукавом	2
Комплект термобелья (верх + низ)	1
Комплект нижнего белья	3
Шапка	2
Варежки / перчатки ветрозащитные	2
Рукавицы теплые	1
Носки простые	4
Носки теплые	3
<b>Прочее:</b>	
Кружка, ложка, миска	1
Налобный фонарик с комплектом запасных батареек	1
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
Индивидуальный ремнабор (иголки, нитки, запасные пуговицы и шнурки, веревочки, изолента и т.п.)	1
Фотоаппарат (по желанию)	1