

## СПИСОК ВЕЩЕЙ (Карелия\_осень)

**Основное снаряжение для похода участникам выдается на Турбазе:** теплоизоляционные коврики, спальный мешок, палатка, рюкзак (70/90 л.), походные лыжи и лыжные ботинки, в которых участники отправляются в поход (высокие, утепленные, прорезиненные)

### Личные вещи:

#### 1. Рюкзак или спортивная сумка – 1 шт.

Ребенок берет с собой рюкзак, или спортивную сумку, или чемодан на колесиках, чтобы довести свои вещи до Турбазы и обратно.



#### 2. Обувь:

▪ **Зимние ботинки повседневные** – 1 пара. Они должны быть удобными и теплыми. Ребенок в них участвует в мастер-классах, тренингах, активных мероприятиях. Если обувь новая, то ее необходимо разносить перед поездкой.



▪ **Шлепанцы для бани и домика** – 1 пара.



#### 3. Одежда:

▪ **Штормовка/ ветровка из влаго-ветрозащитной мембранной ткани (с капюшоном - на случай мокрого снега) или горнолыжная куртка или утепленная зимне-сезонная куртка** – 1 шт. В ней ребенок отправляется в поход. Надевается комбинированно с ветрозащитными/утепленными штанами, термобельем.



- **Куртка зимняя теплая** (пух, синтепон и т. п.) – 1 шт. В ней ребенок едет из дома, участвует в мастер-классах, тренингах, активных мероприятиях. Ее надевают на стоянках во время похода вместо горнолыжной куртки.



- **Штаны из влаго-ветрозащитной мембранной ткани** – 1 шт. Предназначены для похода.



- **Брюки утепленные** – 1 шт. Выступают сменой для ветрозащитных штанов. Не следует брать с собой джинсы.



- **Брюки спортивные** – 1 шт. Их ребенок использует как повседневную одежду в домике.



- **Носки тонкие** – 4 пары
- **Носки шерстяные** или теплые х/б носки– 3 пары. Надеваются с лыжными ботинками (они больших размеров), и берется пара для ночевки в палатке.



- **Свитер (флис)** – 2 шт.



- **Шапка шерстяная или флисовая** – 2 шт. Неплохо взять шапку-маску (балаклаву), закрывающую шею.



- **Футболка** – 3 шт.
- **Байковая рубашка с длинным рукавом (водолазка)** – 2 шт. Используются наряду с термобельем для ночевки.



- **Термобелье** – 2 комплекта. Многофункциональная одежда, предназначенная для сохранения тепла и отвода влаги с поверхности тела. 1 комплект – active (для похода) и 1 комплект – polartec (для ночевки).



- **Перчатки рабочие х/б** – 1 пара.
- **Перчатки влаго-ветрозащитные и флисовые** – 2 пары.
- **Рукавицы ветрозащитные** – 1 пара.



#### 4. Прочее:

- **Кружка, ложка, миска** – 1 комплект. Металлическая термосуда (с двойной стенкой), которую ребенок берет с собой в поход.



- **Фонарик налобный** с комплектом запасных батареек – 1 шт.



- **Туристическая сидуха**



- **Комплект личной гигиены** (мыло, зубная паста и щетка, полотенце, туалетная бумага).
- **Индивидуальная аптечка** (с лекарствами от хронических болезней).
- **Фотоаппарат** (по желанию).

**Внимание! Данный список вещей не является рекламой фирм-производителей.**

**Экипировка участника осуществляется по Вашему собственному выбору и может отличаться от рекомендуемого списка.**