|  |
| --- |
| 22 |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

мемориальная зимняя экспедиция ветеранов и молодежи

**"ГВОЗДИКИ НА СКАЛАХ"**

**ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОДЕЖДЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Палатка зимняя | 1 |
| 2. | Коврик в палатку | 1 |
| 3. | Рюкзак от 80 литров | 1 |
| 4. | Зимний спальный мешок (экстрим - 25 градусов) | 1 |
| 5. | Волокуши + стяжки к волокушам | 1 |
| 6. | Электрический фонарь с комплектом запасных батарей | 1 |
| 7. | Термос и мягкие фляги для питья (1 литр) | 1 |
| 8. | Туристические газовые горелки (не одной на 1 палатку) и баллоны с газом на все дни | 1 |
| 9. | Лопата, облегченная для обустройства бивуака, постройки ветрозащитных стенок (из расчета 1 лопата – на 2 человека). Ножовка на построение снежного убежища. | 1 |
| 10. | Яркую веревку или сигнальную ленту для обозначения границ бивуака | 1 |
| 11. | Хопа (сидение туриста) | 1 |
| 12. | Очки | 1 |
| 13. | Карабин | 1 |
| 14. | Индивидуальная посуда (кружка, ложка, тарелка) | 1 |
| 15. | Средства личной гигиены (зубная щетка, мыло, туалетная бумага) | 1 |
| 16. | Спички и зажигалка в непромокаемом пакете | 1 |
| 17. | 100 литровый мусорный мешок | 1 |
| 18. | Солнцезащитный крем с фактором 40-50 и гигиеническая помада для губ | 1 |
| 19. | Куртка зимняя, водоотталкивающая, с капюшоном | 1 |
| 20. | Куртка облегчённая | 1 |
| 21. | Брюки утеплённые, водоотталкивающие | 2 |
| 22. | Термобельё для зимних походов или белье с подчесом. | 1 |
| 23. | Промежуточная одежда на основе Polarflice (флис) | 1 |
| 24. | Теплый свитер | 1 |
| 25. | Шапка ушанка | 1 |
| 26. | Спортивная шапочка на флисе | 1 |
| 27. | Горнолыжная маска с защитой для глаз | 1 |
| 28. | Флисовые перчатки + теплые пуховые рукавицы | 1 |
| 29. | Перчатки рабочие | 2 |
| 30 | Нижнее белье | 1 |
| 31. | Носки шерстяные | 2 |
| 32. | Носки обычные | 2 |
| 33. | Стельки войлочные | 1 |
| 34. | Кожаные зимние горные ботинки (или аналог) | 1 |
| 35. | Сменная теплая обувь для бивака. | 1 |
| **Горные туристические лыжи (широкие)**  **с полужесткими пружинными креплениями 1 комп. Лыжные палки с большими кольцами 1 комп.** | | |

приветствуется элементы формы одежды времен ВОВ, (отвечающая погодным условиям)