

## Список снаряжения

### 1. Бивуачное снаряжение:

- Рюкзак туристический для женщин не менее 65-70 литров и не менее 80 литров для мужчин (Перед походом проверьте, чтобы работали все фастексы, застежки, молнии и целостность швов)
- Спальник  
температура комфорта минус 10 – 0 градусов для женщин и минус 5 – 0 градусов комфорта для мужчин (**обратите внимание!** температура комфорта и экстрима имеют разное смысловое значение)
- Коврик (складной, каримат, пенка или надувной типа Thermorest). Если решили взять надувной коврик (не матрас!), то обязательно иметь к нему ремнабор (заплатки, клей). Также в качестве пенки не подойдет коврик для йоги!
- Водозащитный чехол для рюкзака (**обязательно!** с некоторыми рюкзаками идет в комплекте, если нет, надо купить отдельно)
- Туристическая сидуха «подпопник» (кусоч туристического коврика с резинкой) - очень полезная вещь для сидения на земле, а также на других мокрых, холодных или грязных поверхностях
- Полиэтиленовые непромокаемые мешки или гермомешки для одежды
- Личная посуда - кружка, ложка, миска (металлическая или пластиковая)
- Перчатки рабочие (хозяйственные) 1-2 пары
- Пустая пластиковая бутылка(1 -1,5л) или легкая фляжка (в данном походе нет проблем с наличием воды)
- Небольшой личный термос (по желанию)

### 2. Одежда и обувь:

#### 2.1 Ходовая

- Походные штаны + вторые про запас, можно с отстёгивающимися штанинами (тогда не нужны шорты). Лучше всего синтетика или смесовая ткань, она лёгкая и быстро сохнет, в отличие от хлопка.
- Легкая рубашка с длинным рукавом (защитит от солнца и насекомых, при желании можно не брать)
- 3-4 футболки (для ходьбы желательно использовать футболки из синтетики или же смеси, полностью х/б футболка лучше оставить для стоянки или сна, т.к. такие футболки при намокании плохо и долго сохнут)
- Дождевик (Должен быть прочный, а не из тонкого полиэтилена, иначе он останется на первых же кустах). Бывают дождевики - пончо, которые накрывают вместе с рюкзаком
- Куртка мембранная или простая ветровка
- Легкая теплая куртка или пуховый жилет (для тех, кто мерзнет)
- Флиски /легкий свитер
- Головной убор: кепка/панама/бандана/бафф/шапочка
- Нижнее бельё (комфортное) + смена
- 5 пар носков (желательно иметь хотя бы 2 пары трекинговых носков)
- Легкие перчатки, для тех, кто мерзнет (вечером может быть прохладно)

#### 2.2 Для сна

- Термобельё для сна (термобельё из синтетических материалов работает лучше!).  
Альтернативный вариант: трико либо теплые колготки; тельник (тельняшка или водолазка или что-нибудь подобное)
- Шапка/бафф
- Шерстяные носки

## 2.3 Обувь

- Трекинговые ботинки (Высокие, крепкие, плотно фиксирующие голеностоп и с хорошей рельефной подошвой!)

**\* Перед походом новую обувь необходимо разносить!!! (иначе неизбежны натирания и мозоли)**

- Сменная обувь для отдыха ног в лагерях/кемпингах (легкие кроссовки, резиновые тапочки, сандалии)
- Кроксы, боты/тапочки для дайвинга или для водных сплавов с закрытым мысом (могут пригодиться для брода). Или лучше взять резиновые сапоги (помимо брода, могут быть заболоченные места)

## 3. Средства личной гигиены:

- Умывальные принадлежности (мыло, шампунь в небольшой емкости, зубная щетка, паста, влажные салфетки)
- 1 небольшое полотенце для умывания и 1 небольшое, если понадобится вытереть ноги (лучше брать из микрофибры, такие полотенца хорошо впитывают влагу и быстро сохнут)
- Солнцезащитный крем в маленькой упаковке (при необходимости) и средство от мошек, комаров
- Бритвенный станок
- Туалетная бумага
- Гигиеническая помада (на ветру и холоде губы сохнут и трескаются)
- Средства гигиены для женщин
- Другие средства личной гигиены

## 4. Остальное личное снаряжение:

- Очки солнцезащитные (необязательно, но могут пригодиться в яркий солнечный день)
- Трекинговые палки - необязательно, но рекомендуется (особенно малоопытным походникам, опытные решат для себя сами, нужны они им или нет), могут оказаться полезными для перемещения по курумнику (нагромождение обломков скал, россыпь больших камней), а также для хождения по склонам и осыпям.
- Налобный фонарик (+ запасные батарейки)
- Гамаши/ «Фонарики» (Рекомендуется! сильно снижают вероятность замочить трекинговые ботинки при прохождении мокрых мест или брода, а также защищают от царапин курумника и от попадания мелких камней в ботинки)
- Накомарник
- Купальные принадлежности (для тех, кто не боится купаться в прохладной воде)
- Индивидуальная мини аптечка – лекарства и препараты, которые привычны именно вам. На группу будет общая аптечка с медикаментами.
- Фотоаппарат (по желанию)
- Мобильный телефон (по желанию)
- В поезде/самолете надевайте ходовые штаны, футболку, флиску, т.е. те вещи, которые будете использовать в походе (разве что запасную чистую футболку на обратный путь), так как хранить вещи до похода негде – все, что вы привезете и в чем поедете – будете нести в рюкзаке.
- Музыкальные инструменты (гитара, духовые инструменты и др.) приветствуется =) всегда приятно посидеть у костра под звездным небом, попеть песни или просто помедитировать под мелодичные звуки инструментов. Убедительная просьба, если кто-то надумает взять инструмент, напишите об этом инструктору, чтобы не случилось так, что в группе будет несколько гитар или других инструментов.

## 5. Документы:

- Паспорт
- Медицинский страховой полис
- Деньги на непредвиденные ситуации

**\* Лучше всего упаковать в герметичную упаковку**

### Не берите:

- Планшеты, айпады. Быстро сядут аккумуляторы, а вес придётся тащить приличный
- Драгоценности (Можете потерять)
- Лишние вещи. Если ваши личные вещи занимают более 2/3 рюкзака - оставьте часть вещей дома (предварительно посоветовавшись с инструктором). Место в рюкзаке должно оставаться для общественного снаряжения (палатки, костровое снаряжение, газ, тент от дождя) и часть продуктов
- Девушки, не берите с собой кучу косметики, разве что гигиеническую помаду (не забывайте, что в походе это не нужно, да и каждый лишний грамм очень сильно ощущается)

### Погодные условия:

*Кольский п-ов непредсказуем относительно погоды. Даже в летние дни солнце может моментально смениться резким похолоданием и грозой. Частое явление - сильные ветра с гор.*

Сводка погоды за 2016-2018 гг. (на даты проведения похода):

- Температура днем от +10 – +17 градусов
- Температура ночью от +6 – +12
- Температура воды не превышает 9-10 градусов тепла

**\*Обратите внимание, в горах, а также в зависимости от влажности и ветра, температура может ощущаться значительно ниже, чем показывает градусник.**