**Списки снаряжения и одежды для пеших походов**

Для тех, кому лень составлять список снаряжения [самому по инструкции](https://shuriktravel.ru/trekkingquipmentlist/) представляю

**готовые списки вещей в разные походы:**

* [Поход в лес на выходные летом](https://shuriktravel.ru/equipmentlist/#PVD_summer)
* [Поход в лес на выходные в межсезонье](https://shuriktravel.ru/equipmentlist/#PVD_springautumn)
* [Поход в лес на выходные зимой](https://shuriktravel.ru/equipmentlist/#PVD_winter)
* [Поход в невысокие горы (Хибины, Зап. Кавказ, Урал) летом](https://shuriktravel.ru/equipmentlist/#trekking_summer)
* [Поход в невысокие горы в межсезонье, летом в места со сложной погодой (Дальний Восток, Плато Путорана)](https://shuriktravel.ru/equipmentlist/#trekking_springautumn)
* [Поход в высокие горы (выше 2500 м) летом](https://shuriktravel.ru/equipmentlist/#mountenering)

Проверено мной и участниками в моих походах.

Описание большинства вещей есть [в отдельной статье](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/). Статьи о разном снаряжении собраны в категорию «[О снаряжении](https://shuriktravel.ru/category/gear/)«.

**Поход в лес на выходные летом (15 мая — 15 сентября)**

**Одежда:**

* трекинговые кросовки
* носки (1 пара в день+ 1 пара для сна)
* [обувь легкая запасная](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#sandals) (сандали, кроксы или сандали с закрытыми носками)
* [штаны ходовые](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#trousers) (легкие, быстросохнущие)
* шорты
* [термобелье](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#thermal_underwear) кофта или рубашка с длинным рукавом
* футболка
* [флиска](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#fliska)
* [куртка-ветровка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#jaket) (лучше мембранная)
* [головной убор](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#panama) от солнца и насекомых (бандана/бафф/шляпа/кепка)
* комплект [термобелья](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#thermal_underwear) (верх и низ) для сна или на случай полного промокания одежды на себе (в герме со спальником)
* перчатки для работы с дровами (обычные строительные)

**Личное снаряжение:**

* [Рюкзак](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#backpack) 70 литров для парней и 50 для девушек
* Паспорт в герметичной упаковке
* медицинский полис в герметичной упаковке
* телефон в герме
* деньги
* [кружка, ложка, миска, нож](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#utensil)
* туалетная бумага (в пакете или герме)
* умывальные принадлежности
* [фонарик налобный](https://shuriktravel.ru/headlamps/)
* [запасные аккумуляторы к фонарю](https://shuriktravel.ru/%D0%B0%D0%BA%D0%BA%D1%83%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D0%B2-%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B5/)
* платки носовые/бумажные салфетки (НЕ влажные салфетки)
* [пенка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#capet) любая
* [спальник](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#slipingbag) на температуру комфорта +5
* [гермомешок](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#Hermetic_bag) для спальника
* [пенопопа](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#sidushka) (сидушка)
* [фляга](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#flaga) для воды около 1л из небъющегося материала, пригодная для кипятка
* накидка на рюкзак от дождя (не нужна, если все мокнущие вещи в гермах)
* личная аптечка (минимум: 2 бинта, йод, перекись/хлорексидин, обезболивающее (например кетанов, нурофен), бактерицидный пластырь, рулонный пластырь, супрастин, лоперамид, лично постоянно потребляемые препараты).
* средство от комаров и клещей
* [зажигалка, растопка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#firekit) в непромокаемой упаковке

**Общественное снаряжение (оно же личное, если собираетесь в одиночку)**

*О моем групповом снаряжении есть* [*отдельная статья*](https://shuriktravel.ru/generalequipmentshuriktravel/) *с конкретными примерами.*

Бивак:

* Палатки (50 см ширины на человека) ([о выборе палаток](https://shuriktravel.ru/outdoor_tent_choice/))
* тент

Костровое:

* пила выдвижная
* костровой тросик
* растопка
* турбопечка (опционально)

Горелочное (статья [о горелках](https://shuriktravel.ru/%d0%b3%d0%be%d1%80%d0%b5%d0%bb%d0%ba%d0%b8-%d0%b2-%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b8%d0%b7%d0%bc%d0%b5/)):

* горелки
* ветрозащита
* топливо для горелок
* переходники под другие баллоны
* ремнабор для горелок

Кухня (статья о [посуде](https://shuriktravel.ru/%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b0%d1%8f-%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%83%d0%b4%d0%b0/)):

* каны по 0,4л на человека примерно. Для горелок круглые!
* половник
* нож
* досточка
* скатерть
* чистилка посуды
* групповая канистра для воды 4-5л

Электроника ([моя электроника для походов](https://shuriktravel.ru/outdoor-gadgets/)):

* GPS навигатор
* повербанк к телефону
* радиостанции
* аккумы к ним
* солнечная батарея (для стационарных лагерей)
* фонарик кемпинговый в палатку

Разное:

* Аптечка групповая
* Ремнабор групповой
* Зубная паста
* компас

**Поход в лес на выходные весной-осенью (конец марта-начало мая, конец сентября — ноябрь)**

**Одежда:**

* [трекинговые ботинки](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#boots)
* [трекинговые носки](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#treksocks) (1 пара в день+ 1 пара для сна. Круто взять пару [мембранных носков](https://shuriktravel.ru/%d0%be%d0%b4%d0%b0-%d0%bc%d0%b5%d0%bc%d0%b1%d1%80%d0%b0%d0%bd%d0%bd%d1%8b%d0%bc-%d0%bd%d0%be%d1%81%d0%ba%d0%b0%d0%bc/))
* неопреновые носки и сандили, если планируется много бродов
* [штаны](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#trousers) ходовые (быстросохнущие)
* [термобелье](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#thermal_underwear) кофта
* [термобельё](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#thermal_underwear) штаны девушкам, парням при t<0
* футболка
* [флиска](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#fliska)
* шапка (капюшон от флиски подойдёт)
* [куртка-ветровка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#jaket) (лучше мембранная)
* пуховка/синтетическая теплая куртка/[теплая жилетка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#warmgeletka)
* [бандана/бафф/шляпа/кепка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#panama) (от солнца и насекомых)
* комплект термобелья (верх и низ) для сна или на случай полного промокания одежды на себе (в герме со спальником)
* [перчатки флисовые](https://shuriktravel.ru/%d0%bf%d0%b5%d1%80%d1%87%d0%b0%d1%82%d0%ba%d0%b8-%d0%b8-%d0%b2%d0%b0%d1%80%d0%b5%d0%b6%d0%ba%d0%b8-%d0%b2-%d0%bf%d0%be%d1%85%d0%be%d0%b4%d0%b5/)
* гамаши

**Личное снаряжение:**

* [Рюкзак](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#backpack) 70 литров для парней и 50 для девушек
* Паспорт в герметичной упаковке
* медицинский полис в герметичной упаковке
* телефон в герме
* деньги
* кружка, ложка, миска, нож
* туалетная бумага (в пакете или герме)
* умывальные принадлежности
* [фонарик налобный](https://shuriktravel.ru/headlamps/)
* [запасные аккумуляторы к фонарю](https://shuriktravel.ru/%D0%B0%D0%BA%D0%BA%D1%83%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D0%B2-%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B5/)
* платки носовые/бумажные салфетки (НЕ влажные салфетки)
* [пенка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#capet) толстая или самонадувная
* [спальник](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#slipingbag) на температуру комфорта 0 — 5
* [гермомешок](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#Hermetic_bag) для спальника
* [пенопопа](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#sidushka) (сидушка)
* [фляга](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#flaga) для воды около 1л из небьющегося материала, пригодная для кипятка или термос
* накидка на рюкзак от дождя (не нужна, если все мокнущие вещи в гермах)
* личная аптечка (минимум: 2 бинта, йод, перекись/хлорексидин, обезболивающее (например кетанов, нурофен), бактерицидный пластырь, рулонный пластырь, супрастин, лоперамид, лично постоянно потребляемые препараты).
* средство от комаров и клещей
* [зажигалка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#firekit), растопка в непромокаемой упаковке

**Общественное снаряжение (оно же личное, если собираетесь в одиночку)**

*О моем групповом снаряжении есть* [*отдельная статья*](https://shuriktravel.ru/generalequipmentshuriktravel/) *с конкретными примерами.*

Бивак:

* Палатки (50 см ширины на человека) ([о выборе палаток](https://shuriktravel.ru/outdoor_tent_choice/))
* тент

Костровое:

* пила цепная
* пила выдвижная
* костровой тросик
* растопка
* турбопечка (опционально)

Горелочное (статья [о горелках](https://shuriktravel.ru/%d0%b3%d0%be%d1%80%d0%b5%d0%bb%d0%ba%d0%b8-%d0%b2-%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b8%d0%b7%d0%bc%d0%b5/)):

* горелки
* ветрозащита
* топливо для горелок
* переходники под другие баллоны
* ремнабор для горелок

Кухня (статья о [посуде](https://shuriktravel.ru/%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b0%d1%8f-%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%83%d0%b4%d0%b0/)):

* каны по 0,4л на человека примерно. Для горелок круглые!
* половник
* нож
* досточка
* скатерть
* чистилка посуды
* групповая канистра для воды 4-5л

Электроника ([моя электроника для походов](https://shuriktravel.ru/outdoor-gadgets/)):

* GPS навигатор
* повербанк к телефону
* радиостанции
* аккумы к ним
* солнечная батарея (для стационарных лагерей)
* фонарик кемпинговый в палатку

Разное:

* Аптечка групповая
* Ремнабор групповой
* Зубная паста
* компас

**Поход в лес на выходные зимой**

**Одежда:**

* [трекинговые ботинки](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#boots)
* [трекинговые носки](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#treksocks) (1 пара в день+ 1 пара для сна.)
* чуни (отогревать ноги в палатке)
* гамаши или бахилы
* штаны ходовые
* штаны с утеплителем, лучше самосбросы (для лагеря)
* [термобелье](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#thermal_underwear) кофта тонкое и толстое
* термобельё штаны
* [флиска](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#fliska)
* [куртка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#jaket) Hard или Soft shell
* пуховка/синтетическая теплая куртка
* перчатки флисовые
* варежки
* балаклава (если планируется t<-20)
* шапка

О том, как носить эту одежду [тут](https://shuriktravel.ru/how-to-dress-in-winter/).

**Личное снаряжение:**

* [Рюкзак](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#backpack) 70 литров для парней и 60 для девушек
* Паспорт в герметичной упаковке
* медицинский полис в герметичной упаковке
* телефон в герме
* деньги
* [кружка, ложка, миска, нож](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#utensil)
* туалетная бумага (в пакете или герме)
* умывальные принадлежности
* [фонарик налобный](https://shuriktravel.ru/headlamps/)
* [запасные аккумуляторы к фонарю](https://shuriktravel.ru/%D0%B0%D0%BA%D0%BA%D1%83%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D0%B2-%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B5/)
* платки носовые/бумажные салфетки (НЕ влажные салфетки)
* [пенка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#capet) толстая или самонадувная
* [спальник](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#slipingbag) на температуру комфорта -10 и ниже
* [пенопопа](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#sidushka) (сидушка)
* Термос объёмом 1 литр и более
* личная аптечка (минимум: 2 бинта, йод, перекись/хлорексидин, обезболивающее (например кетанов, нурофен), бактерицидный пластырь, рулонный пластырь, супрастин, лоперамид, лично постоянно потребляемые препараты)
* [зажигалка, растопка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#firekit) в непромокаемой упаковке
* [каталитическая грелка](https://shuriktravel.ru/catalytic_heater/)

**Общественное снаряжение (оно же личное, если собираетесь в одиночку)**

*О моем групповом снаряжении есть* [*отдельная статья*](https://shuriktravel.ru/generalequipmentshuriktravel/) *с конкретными примерами.*

Бивак:

* Палатки (50 см ширины на человека) ([о выборе палаток](https://shuriktravel.ru/outdoor_tent_choice/))
* тент

Костровое:

* пила цепная
* пила выдвижная
* костровой тросик
* растопка
* турбопечка (опционально)

Горелочное (статья [о горелках](https://shuriktravel.ru/%d0%b3%d0%be%d1%80%d0%b5%d0%bb%d0%ba%d0%b8-%d0%b2-%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b8%d0%b7%d0%bc%d0%b5/)):

* горелки
* ветрозащита
* топливо для горелок
* переходники под другие баллоны
* ремнабор для горелок

Кухня (статья о [посуде](https://shuriktravel.ru/%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b0%d1%8f-%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%83%d0%b4%d0%b0/)):

* каны по 0,4л на человека примерно. Для горелок круглые!
* половник
* нож
* досточка
* скатерть
* чистилка посуды
* групповая канистра для воды 4-5л

Электроника ([моя электроника для походов](https://shuriktravel.ru/outdoor-gadgets/)):

* GPS навигатор
* повербанк к телефону
* радиостанции
* аккумы к ним
* солнечная батарея (для стационарных лагерей)
* фонарик кемпинговый в палатку

Разное:

* Аптечка групповая
* Ремнабор групповой
* Зубная паста
* компас

**Поход в невысокие горы летом без спец снаряжения (Хибины, Урал, Зап. Кавказ, Ергаки и т.д.)**

**Одежда:**

* [трекинговые ботинки](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#boots)
* [обувь легкая запасная](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#sandals) (сандали, кроксы или сандали с закрытыми носками крайне удобны)
* [трекинговые носки](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#treksocks) (2пары теплых, 2 обычных. Круто взять пару мембранных носков)
* неопреновые носки, если планируется много бродов
* [штаны](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#trousers) ходовые (легкие, быстросохнущие)
* штаны влаговетрозащитные (ПВХ или мембранные)
* рубашка или [термобелье](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#thermal_underwear) с длинным рукавом (тонкое, НЕ чёрное) для переходов под рюкзаком под солнцем, чтобы руки не сгорели
* футболки (1-2)
* сменное нижнее белье
* [флиска](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#fliska)
* [куртка-ветровка с капюшоном.](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#jaket) От дождя и ветра. Лучше мембранная.
* тонкая пуховка/ тонкая синтетическая теплая куртка/[теплая жилетка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#warmgeletka)
* [бандана/бафф/шляпа/кепка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#panama) (от солнца)
* комплект термобелья (верх и низ) для сна или на случай полного промокания одежды на себе (в герме со спальником)
* перчатки любые, можно строительные;
* очки от солнца
* купальник/плавки

**Снаряжение:**

* [Рюкзак](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#backpack) 90 литров для парней и 70 для девушек
* маленький лёгкий рюкзачок для радиальных выходов, вещей в машину.
* Паспорт в герметичной упаковке
* медицинский полис в герметичной упаковке
* телефон в герме
* деньги
* [кружка, ложка, миска, нож](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#utensil)
* туалетная бумага (в пакете или герме)
* умывальные принадлежности
* полотенце (маленькое, легкое, из микрофибры)
* [фонарик налобный](https://shuriktravel.ru/headlamps/)
* [запасные аккумуляторы к фонарю](https://shuriktravel.ru/%D0%B0%D0%BA%D0%BA%D1%83%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D0%B2-%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B5/)
* платки носовые/бумажные салфетки (НЕ влажные салфетки)
* [пенка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#capet) (коврик туристический)
* [спальник](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#slipingbag) на температуру комфорта +5
* [гермомешок](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#Hermetic_bag) для спальника
* [пенопопа](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#sidushka) (сидушка)
* [фляга](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#flaga) для воды около 1л из небъющегося материала, пригодная для кипятка
* накидка на рюкзак от дождя (не нужна, если все мокнущие вещи в гермах)
* личная аптечка (минимум: 2 бинта, йод, перекись/хлорексидин, обезболивающее (например кетанов, нурофен), бактерицидный пластырь, рулонный пластырь, супрастин, лоперамид, лично постоянно потребляемые препараты).
* свисток
* крем от солнца
* средство от комаров и клещей
* москитная сетка (в июне)
* [трекинговые палки](https://shuriktravel.ru/trekking_poles/)
* [зажигалка, растопка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#firekit) в непромокаемой упаковке

**Общественное снаряжение (оно же личное, если собираетесь в одиночку)**

*О моем групповом снаряжении есть* [*отдельная статья*](https://shuriktravel.ru/generalequipmentshuriktravel/) *с конкретными примерами.*

Бивак:

* Палатки (50 см ширины на человека) ([о выборе палаток](https://shuriktravel.ru/outdoor_tent_choice/))
* тент лучше с отверстием под центральную стойку

Костровое:

* пила выдвижная
* растопка
* турбопечка (опционально)

Горелочное (статья [о горелках](https://shuriktravel.ru/%d0%b3%d0%be%d1%80%d0%b5%d0%bb%d0%ba%d0%b8-%d0%b2-%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b8%d0%b7%d0%bc%d0%b5/)):

* горелки
* ветрозащита
* топливо для горелок
* переходники под другие баллоны
* ремнабор для горелок

Кухня (статья о [посуде](https://shuriktravel.ru/%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b0%d1%8f-%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%83%d0%b4%d0%b0/)):

* каны по 0,4л на человека примерно. Для горелок круглые!
* половник
* нож
* досточка
* скатерть
* чистилка посуды
* групповая канистра для воды 4-5л

Электроника ([моя электроника для походов](https://shuriktravel.ru/outdoor-gadgets/)):

* GPS навигатор
* повербанк к телефону
* [спутниковый телефон](https://shuriktravel.ru/outdoor_communication/)
* [спутниковый треккер](https://shuriktravel.ru/spot-satellite-gps-messenger-%d0%be%d1%82%d0%b7%d1%8b%d0%b2-%d0%ba%d0%be%d0%bc%d0%bc%d0%b5%d0%bd%d1%82%d0%b0%d1%80%d0%b8%d0%b8/)
* [радиостанции](https://shuriktravel.ru/radio_outdoor/)
* аккумуляторы к ним

Разное:

* Аптечка групповая
* Ремнабор групповой
* Зубная паста
* [компас](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#compas)

**Поход в невысокие горы в межсезонье (весна, осень) без спец. снаряжения и в места  со сложными погодными условиями летом (Камчатка, Дальний восток, Путорана)**

**Одежда:**

* [трекинговые ботинки](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#boots)
* [обувь легкая запасная](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#sandals) (сандали, кроксы или сандали с закрытыми носками крайне удобны)
* [трекинговые носки](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#treksocks) (2пары теплых, 2 обычных. Круто взять пару мембранных носков)
* неопреновые носки, если планируется много бродов
* [штаны ходовые](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#trousers) (быстросохнущие)
* штаны влаговетрозащитные (ПВХ или мембранные)
* [термобелье](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#thermal_underwear) кофта с длинным рукавом (тонкое, НЕ чёрное)
* футболки (1-2)
* сменное нижнее белье
* [флиска](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#fliska)
* шапка (капюшон от флиски подойдёт)
* [мембранная куртка-ветровка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#jaket)
* пуховка/синтетическая теплая куртка/[теплая жилетка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#warmgeletka)
* [бандана/бафф/шляпа/кепка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#panama) (от солнца)
* комплект термобелья (верх и низ) для сна или на случай полного промокания одежды на себе (в герме со спальником)
* перчатки флисовые непродуваемые
* очки от солнца
* купальник/плавки
* гамаши

**Снаряжение:**

* [Рюкзак](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#backpack) 90 литров для парней и 70 для девушек
* маленький лёгкий рюкзачок для радиальных выходов, вещей в машину.
* Паспорт в герметичной упаковке
* медицинский полис в герметичной упаковке
* телефон в герме
* деньги
* [кружка, ложка, миска, нож](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#utensil)
* туалетная бумага (в пакете или герме)
* умывальные принадлежности
* полотенце (маленькое, легкое, из микрофибры)
* [фонарик налобный](https://shuriktravel.ru/headlamps/)
* [запасные аккумуляторы к фонарю](https://shuriktravel.ru/%D0%B0%D0%BA%D0%BA%D1%83%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D0%B2-%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B5/)
* платки носовые/бумажные салфетки (НЕ влажные салфетки)
* [пенка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#capet) толстая или самонадувная
* [спальник](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#slipingbag) на температуру комфорта 0
* [гермомешок](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#Hermetic_bag) для спальника
* [пенопопа](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#sidushka) (сидушка)
* [фляга](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#flaga) для воды около 1л из небъющегося материала, пригодная для кипятка
* накидка на рюкзак от дождя (не нужна, если все мокнущие вещи в гермах)
* личная аптечка (минимум: 2 бинта, йод, перекись/хлорексидин, обезболивающее (например кетанов, нурофен), бактерицидный пластырь, рулонный пластырь, супрастин, лоперамид, лично постоянно потребляемые препараты).
* свисток
* крем от солнца 50 единиц
* средство от комаров и клещей
* [трекинговые палки](https://shuriktravel.ru/trekking_poles/)
* [зажигалка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#firekit), растопка в непромокаемой упаковке

**Общественное снаряжение (оно же личное, если собираетесь в одиночку)**

*О моем групповом снаряжении есть* [*отдельная статья*](https://shuriktravel.ru/generalequipmentshuriktravel/) *с конкретными примерами.*

Бивак:

* Палатки (50 см ширины на человека) ([о выборе палаток](https://shuriktravel.ru/outdoor_tent_choice/))
* тент лучше с отверстием под центральную стойку

Костровое:

* пила выдвижная
* растопка
* турбопечка (опционально)

Горелочное (статья [о горелках](https://shuriktravel.ru/%d0%b3%d0%be%d1%80%d0%b5%d0%bb%d0%ba%d0%b8-%d0%b2-%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b8%d0%b7%d0%bc%d0%b5/)):

* горелки
* ветрозащита
* топливо для горелок
* переходники под другие баллоны
* ремнабор для горелок

Кухня (статья о [посуде](https://shuriktravel.ru/%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b0%d1%8f-%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%83%d0%b4%d0%b0/)):

* каны по 0,4л на человека примерно. Для горелок круглые!
* половник
* нож
* досточка
* скатерть
* чистилка посуды
* групповая канистра для воды 4-5л

Электроника ([моя электроника для походов](https://shuriktravel.ru/outdoor-gadgets/)):

* GPS навигатор
* повербанк к телефону
* [спутниковый телефон](https://shuriktravel.ru/outdoor_communication/)
* [спутниковый треккер](https://shuriktravel.ru/spot-satellite-gps-messenger-%d0%be%d1%82%d0%b7%d1%8b%d0%b2-%d0%ba%d0%be%d0%bc%d0%bc%d0%b5%d0%bd%d1%82%d0%b0%d1%80%d0%b8%d0%b8/)
* [радиостанции](https://shuriktravel.ru/radio_outdoor/)
* аккумуляторы к ним

Разное:

* Аптечка групповая
* Ремнабор групповой
* Зубная паста
* [компас](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#compas)

**Поход в высокие горы  (выше 2500м) летом с альп. снаряжением**

**Одежда:**

* трекинговые ботинки под кошки
* [обувь легкая запасная](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#sandals) (сандали, кроксы или сандали с закрытыми носками крайне удобны)
* [трекинговые носки](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#treksocks) (2пары теплых, 2 обычных)
* [штаны](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#trousers) ходовые (легкие, быстросохнущие)
* штаны влаговетрозащитные ПВХ или мембранные (суровым мужикам не надо)
* рубашка или [термобелье](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#thermal_underwear) с длинным рукавом (тонкое, НЕ чёрное)
* футболки (1-2)
* сменное нижнее белье
* [флиска](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#fliska)
* [куртка-ветровка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#jaket) с капюшоном. От дождя и ветра. Лучше мембранная.
* тонкая пуховка/ тонкая синтетическая теплая куртка
* [бандана/бафф/шляпа/кепка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#panama) (от солнца)
* комплект термобелья (верх и низ) для сна или на случай полного промокания одежды на себе (в герме)
* перчатки для работы с верёвкой, можно строительные
* перчатки теплые
* очки от солнца 4 степень защиты
* купальник/плавки

**Личное снаряжение обычное:**

* [Рюкзак](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#backpack) 90 литров для парней и 70 для девушек
* маленький лёгкий рюкзачок для радиальных выходов, вещей в машину.
* Паспорт в герметичной упаковке
* медицинский полис в герметичной упаковке
* телефон в герме
* деньги
* [кружка, ложка, миска, нож](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#utensil)
* туалетная бумага (в пакете или герме)
* умывальные принадлежности
* полотенце (маленькое, легкое, из микрофибры)
* [фонарик налобный](https://shuriktravel.ru/headlamps/)
* [запасные аккумуляторы к фонарю](https://shuriktravel.ru/%D0%B0%D0%BA%D0%BA%D1%83%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D0%B2-%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B5/)
* платки носовые/бумажные салфетки (НЕ влажные салфетки)
* [пенка](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#capet) (коврик туристический)
* [спальник](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#slipingbag) на температуру комфорта 0- +5
* [гермомешок](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#Hermetic_bag) для спальника
* [пенопопа](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#sidushka) (сидушка)
* [фляга](https://shuriktravel.ru/%d1%83%d0%bd%d0%b8%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/#flaga) для воды
* накидка на рюкзак от дождя (не нужна, если все мокнущие вещи в гермах)
* личная аптечка (минимум: 2 бинта, йод, перекись/хлорексидин, обезболивающее (например кетанов, нурофен), бактерицидный пластырь, рулонный пластырь, супрастин, лоперамид, лично постоянно потребляемые препараты).
* крем от солнца 50 единиц
* гигеническая помада
* зажигалка с колесиком, не пьезо

**Личное снаряжение специальное (отдельная статья** [**тут**](https://shuriktravel.ru/%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%b3%d0%be%d1%80/)**):**

* [каска](https://shuriktravel.ru/%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%b3%d0%be%d1%80/#helmet)
* [страховочная система (беседка)](https://shuriktravel.ru/%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%b3%d0%be%d1%80/#harness)
* [усы самостраховки](https://shuriktravel.ru/%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%b3%d0%be%d1%80/#lanyard)
* [трекинговые палки](https://shuriktravel.ru/%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%b3%d0%be%d1%80/#trekking_poles)
* [ледоруб](https://shuriktravel.ru/%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%b3%d0%be%d1%80/#ice_axe)
* темляк/самостраховка к ледорубу
* [кошки](https://shuriktravel.ru/%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%b3%d0%be%d1%80/#crampons)
* 4 минимум обычных [карабина](https://shuriktravel.ru/%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%b3%d0%be%d1%80/#carabiner) с муфтой
* 1 карабин HMS (грушевидный карабин на котором удобно узел мунтера вязать)
* [репшнур](https://shuriktravel.ru/%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%b3%d0%be%d1%80/#cord) 1 м 6 мм
* репшнур 5 м 6-7 мм
* 1-2 [ледобура](https://shuriktravel.ru/%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b5-%d1%81%d0%bd%d0%b0%d1%80%d1%8f%d0%b6%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%b3%d0%be%d1%80/#ice_screw)
* 1-2 петли (одна длинная 120 см и вторая покороче или такая же)

**Общественное снаряжение**

Альпснаряжение:

* веревки основные, статические, 50 м, 9мм. (одна на троих +1, точное количество зависит от выбранной тактики)
* комплект оттяжек
* комплект закладок
* 2 экстрактора
* несколько скальных крючьев
* скальный молоток (если в группе нет ледового инструмента с молотком)

Бивак:

* Палатки (50 см ширины на человека) ([о выборе палаток](https://shuriktravel.ru/outdoor_tent_choice/))
* тент лучше с отверстием под центральную стойку

Горелочное (статья [о горелках](https://shuriktravel.ru/%d0%b3%d0%be%d1%80%d0%b5%d0%bb%d0%ba%d0%b8-%d0%b2-%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b8%d0%b7%d0%bc%d0%b5/)):

* горелки
* ветрозащита
* топливо для горелок
* переходники под другие баллоны
* ремнабор для горелок

Кухня (статья о [посуде](https://shuriktravel.ru/%d1%82%d1%83%d1%80%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b0%d1%8f-%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%83%d0%b4%d0%b0/)):

* кастрюли круглые по 0,4л на человека минимум.
* половник
* нож

Электроника ([моя электроника для походов](https://shuriktravel.ru/outdoor-gadgets/)):

* GPS навигатор
* повербанк к телефону
* [спутниковый телефон](https://shuriktravel.ru/outdoor_communication/)
* [спутниковый треккер](https://shuriktravel.ru/spot-satellite-gps-messenger-%d0%be%d1%82%d0%b7%d1%8b%d0%b2-%d0%ba%d0%be%d0%bc%d0%bc%d0%b5%d0%bd%d1%82%d0%b0%d1%80%d0%b8%d0%b8/)
* [радиостанции](https://shuriktravel.ru/radio_outdoor/)
* аккумы к ним

Разное:

* Аптечка групповая
* Ремнабор групповой
* Зубная паста
* компас

Данные списки снаряжения призваны облегчить сборы новичкам, но не гарантируют успеха на маршруте. Если вы собираетесь в поход в первый раз, лучше проконсультируйтесь с кем опытным. Мои контакты есть [на сайте](https://shuriktravel.ru/%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%82%d0%b0%d0%ba%d1%82%d1%8b/).