












## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

1	<p>Легкая шапка (плотно сидит на голове, без заворотов и помпонов)</p>	
2	<p>Шапка теплая</p>	
3	<p>Термобелье x2 (синтетическое - лучше отводит влагу, больше подходит для физической активности, шерстяное – лучше подходит для сна)</p>	
4	<p>Теплая куртка или пуховик</p>	
5	<p>Брюки ходовые (лучше выбирать специальные тренировочные брюки для лыж или зимнего бега, но и просто <b>ветрозащитные</b>, не стесняющие движения, подойдут)</p>	

6	Брюки теплые (влаго-ветрозащитные с утеплителем)	
7	Легкая ходовая куртка (ветровка или лыжная разминочная куртка).	
8	Флисовая кофта (выполняет роль утепляющего слоя, удобней, когда она на замочке) <b>x2</b>	
9	Перчатки (лучше иметь два слоя - легкие нижние перчатки, непромокаемые верхние) + запасные	
10	Носки (утепленные спортивные носки, должны закрывать щиколотку). 5-6 пар + шерстяные	

11	Легкий бафф (синтетический шарф-труба, для дополнительной защиты шеи)	
12	Комплект одежды для нахождения на базе	Штаны, кофта с длинным рукавом, футболка
13	Нижнее белье. 5-6 комплектов	
14	Зимние ботинки	
15	Тапочки для бани	
<b>ПРОЧЕЕ</b>		
16	Комплект походной посуды: кружка, миска, ложка + мешочек для посуды	
17	Фонарь + запасные батарейки	

18	Пенопопа	
19	Солнечные очки (с конца февраля, лучше спортивного типа, не хрупкие)	
20	Гамашы	
21	Комплект для личной гигиены	Полотенце, зубная щетка, зубная паста, гель для душа, шампунь, мочалка, защитный крем от мороза и ветра, гигиеническая помада, туалетная бумага, влажные салфетки
22	Личная аптечка (пластырь, индивидуальные лекарства, эластичный бинт)	
23	Сумка, рюкзак (чтобы донести вещи до базы)	
<b>ВАЖНОЕ</b>		
24	Оригиналы документов	Паспорт, медицинский полис

