

## **СПИСОК ЭКИПИРОВКИ №6**

### **Обязательная экипировка**

1. Рюкзак (30 - 35 литров)
2. Ботинки для треккинга (высокие или полувысокие, внутренний материал - дышащий и водоотталкивающий, подошва - жесткая, для скользких поверхностей)
3. Брюки для треккинга
4. Флисовая куртка или свитер
5. Термобелье (в прохладную погоду)
6. Ветро- и водонепроницаемая куртка
7. Легкая шапка или повязка на голову
8. Головной убор от солнца (косынка или кепка с козырьком)
9. Шарф «труба»
10. Легкие перчатки
11. Дождевик или прорезиненный костюм от дождя
12. Для ночевки в приюте: средства личной гигиены (в т.ч. мыло), легкие тапочки, легкая сменная одежда
13. Защитный крем от солнца
14. Гигиеническая помада
15. Фляга или бутылка для воды
16. Личная аптечка (лейкопластырь - обязательно)
17. Мобильный телефон и зарядное устройство
18. Карманный фонарь и/или налобный фонарь
19. Свисток
20. Наличные евро (для Швейцарии - франки) для расчета в приютах и фермах за напитки или обеды

### **Рекомендуемая экипировка**

1. Палки для треккинга
2. Солнцезащитные очки
3. Перочинный нож
4. Термос

Дополнительная информация: [http://alpissimo.ru/info/trekking\\_equipment.php](http://alpissimo.ru/info/trekking_equipment.php)