

## Список личного снаряжения в лыжный поход первой категории сложности

№ п/п	Наименование личного снаряжения	Количество	Примечание
1.	Рюкзак	1 шт.	100 литров
2.	Спальный мешок	1 шт.	Минимум минус 15 градусов (экстрим)
3.	Коврик туристский	2 шт.	
4.	<b>Лыжи широкие с универсальным креплением</b>	<b>1 пара</b>	<b>Лучше шириной 7-8 см с полужестким креплением Вертикаль</b>
5.	<b>Палки лыжные</b>	<b>1 пара</b>	<b>Алюминевые с большим кольцом</b>
6.	Сидушка туристская	1 шт.	
7.	Теплая куртка	1 шт.	
8.	Теплые брюки	1 шт.	
9.	Ходовой костюм (штормовой)	1 комплект	Лучше капроновый
10.	Жилетка утепленная	1 шт.	
11.	Запасной комплект белья (полный), и нижнего белья	1 комплект + 2 комплекта	
<b>12.</b>	<b>Теплые варежки</b>	<b>2 пары</b>	<b>Лучше меховые</b>
13.	Ходовые варежки	2 пары	
14.	Носки шерстяные или термоноски	3 пары	
15.	Носки простые	5 пар	
16.	Гигиенический набор (з. щетка, з. паста, полотенце, туалетная бумага,	1 набор	

	гигиеническая помада и т. д.)		
17.	Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН)	1 комплект	
18.	Личная аптечка	набор	
19.	Фонарик и комплект запасных батареек	2 шт.	
20.	Фотоаппарат	1 шт.	У кого есть
21.	<b>Запасная обувь (ходить возле костра)</b>	<b>1 пара</b>	<b>Есть утепленные калоши (легкие)</b>
22.	<b>Ходовая обувь подходящая для лыж и БАХИЛЫ</b>	<b>1 пара</b>	<b>Если идете в ботинках, то нужно сделать себе бахилы</b>
23.	Очки солнцезащитные	1 шт.	
24.	Лыжная мазь (парафин)	1 набор	
25.	Спички в непромокаемой упаковке	4 упаковки	По отдельности
26.	Свечка парафиновая	3 шт.	
27.	Сани-волокуши	1 шт.	Желательно иметь всем
28.	Лавинная лента, 15 метров	2 шт.	
29.	Каска спортивная	1 шт.	
Остальное на свое усмотрение, но не забывайте, что еще будет групповое снаряжение и продукты			

Какую-то часть снаряжения Вы наденете на себя.