

# Список вещей для летних походов на катамаранах по рекам Кольского полуострова

В ходе сплава на катамаранах все вещи мы укладываем в гермомешки (80-100 л), поэтому вещи должны быть только самые необходимые и компактные. В мешки их складываем без сумок и рюкзаков (их можно будет оставить в машине трансфера или сложить отдельно)

## 1. Снаряжение для стоянки

- Коврик и спальник (комфорт 0 С и ниже) – если свое. Если нет, то снаряжение входит в стоимость.
- Палатка. Если нет, то снаряжение входит в стоимость.
- сидуха туристическая
- личная посуда (КЛМН) не объемная, в идеале – складная. Если нет, то снаряжение входит в стоимость.

## 2. Одежда и обувь

### 2.1. Одежда для сна

Комплект термобелья – спать комфортнее в теплом х/б, также может потребоваться шапочка, теплые комфортные носки (либо флисовые носки)

### 2.2. Одежда, в которой мы идем на катамаране. Такая одежда может быть мокрой

- Сверху - куртка или непродуваемая/непромокаемая, брызгозащитная куртка. Под куртку мы одеваем либо флисовую куртку, либо утепляющий слой из иного синтетического материала. Также можно одеть такие же непромокаемые брюки, под которыми будет синтетическое термобелье. Брызгозащитные куртку и брюки можно арендовать у нас.
- Сухой (драйсьют) или неопреновый гидрокостюм. Если неопрен, то в идеале до 3 мм. Поверх неопрена необходимо также одеть верхний слой.
- Неопреновые перчатки и тапки. Если у вас их нет, мы выдадим
- Стоит взять с собой синтетическую быстросохнущую шапочку
- Головной убор (кепка, панамы, шапочка)

### 2.3. Костюм для лагеря

- Мембранная куртка или пончо
- Брюки мембранные, либо быстросохнущие
- Термобелье
- Футболка
- «флиски» или кофта
- Теплая куртка (либо комплект второго теплого термобелья под мембранную куртку)
- Носки трекинговые 1 пару, носки обычные 2-3 пары, 1 пару теплые;
- Накомарник
- Перчатки
- Удобную обувь
- Шапка теплая

### 2.4. Также желательно взять:

Нижнее белье

Купальник

Очки солнцезащитные.

Средства личной гигиены;

Походное полотенце;

Солнцезащитный крем;  
Гигиеническая помада;  
Средства от комаров и мошек.  
Зарядное устройство (пауэрбанк)  
Гермомешочек для телефона  
Бутылка для воды

#### Специальное снаряжение

- Налобный фонарик (для августа-сентября);
  - Фотоаппарат в гермоупаковке или с подводным боксом(пожеланию);
  - Удочки для рыбалки
- Личная маленькая аптечка (личные лекарства, противопростудные препараты, лейкопластырь, активированный уголь, ферменты – все зависит от особенностей вашего организма, которые вы наверняка знаете). Помимо личной аптечки будет групповая, но своя не повредит.
- Крем для рук

#### Документы (в непромокаемом боксе или чехле!)

- Паспорт в копии и фото на телефоне, либо с собой в своей непромокаемой упаковке;
- Медицинский страховой полис;
- Деньги на непредвиденные расходы.