



СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ

+38 098 161-47-85
+38 093 880-95-03

ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ ПОХОД НА ХОМЯК И СИНЯК

Друзья, держите чек-лист снаряжения. Распечатай его и отмечай галочками во время сборов. Ничего не забывай :)

Купить снаряжение со скидкой до 15% можно в магазинах x-zone.com.ua, указав в комментарии: «*Иду в поход с Кулуар*»
В зависимости от погодных условий список может корректироваться - уточни у своего консультанта перед стартом программы.

Основное снаряжение

- ✓ Палатка – обязательно двухслойная. Читайте:
[«Как выбрать палатку для похода в горы»](#)
- ✓ Рюкзак – лучше каркасный, 65-80 литров. Читайте:
[«Как выбрать рюкзак для похода»](#)
- ✓ Спальник с температурой комфорта +2...+5 °C. Читайте:
[«Как выбрать спальник для похода»](#)
- ✓ Коврик, кремат – туристический или надувной.
Статья: [«Все о туристических ковриках»](#)
- ✓ Треккинговые палки
- ✓ Рейнковер – накидка от дождя на рюкзак. Если берете пончо, то рейнковер не нужен
- ✓ Дождевик или пончо.
- ✓ Сидушка – пенка под попу, чтобы было тепло и сухо сидеть на привалах и в лагере

Обувь

- ✓ Высокие треккинговые ботинки на толстой рифленой подошве, в идеале – водонепроницаемые или хорошие треккинговые кроссовки. Читайте:
[«Все о выборе треккинговых ботинок»](#) и [«Как выбрать треккинговые кроссовки»](#)
- ✓ Легкие кроссовки, кроксы или сандалии – вторая пара обуви для ходьбы по лагерю





+38 098 161-47-85
+38 093 880-95-03

Одежда

- ✓ Легкий головной убор – кепка, панама, бафф
- ✓ Мультифункциональная повязка (бафф) – минимум один должен быть. Может использоваться и как головной убор, и для защиты шеи и ушей от солнца
- ✓ Шапка – даже летом вечерами в горах прохладно
- ✓ Мембранный куртка – для защиты от ветра и дождя. В крайнем случае можно взять ветровку
- ✓ Мембранные штаны – берите, если есть легкие однослоистые. Если нет - можно обойтись без них
- ✓ Флиска. Можно взять толстовку, но она тяжелее
- ✓ Легкая рубашка с длинными рукавами или синтетический реглан. Чтобы защищали от солнца и быстро сохли
- ✓ 2-3 футболки. Для переходов лучше синтетика, для лагеря – х/б
- ✓ Треккинговые штаны для переходов - легкие и быстросохнущие
- ✓ Шорты
- ✓ Носки - 4-5 пар, в идеале треккинговые, но можно и обычные
- ✓ Нижнее белье – несколько комплектов
- ✓ Набор пассивного термобелья или реглан с подштанниками для сна
- ✓ Чистая футболка и шорты/штаны – для обратной дороги домой
- ✓ Купальник – на маршрутах, где можно искупаться. В крайнем случае можно просто позагорать или обмыться в купальнике ручьевой водой
- ✓ Легкое платье – для красивых фотографий #платьевпоходе
- ✓ Онарики/гамаши/бахилы на ботинки - не обязательно, но если есть - можно взять





+38 098 161-47-85
+38 093 880-95-03

Важное личное

- ✓ КЛМН – кружка, ложка, миска, нож. Посуда – ни в коем случае не керамика
- ✓ Солнцезащитные очки. Солнцезащитный крем (лучше 50 SPF)
- ✓ Гигиеническая помада (брать даже мужчинам)
- ✓ Налобный фонарик
- ✓ Бутылка для воды на 1,5 литра. Можно обычную из-под минералки
- ✓ Личная аптечка. Почитайте: [«Что входит в личную аптечку»](#)
- ✓ Предметы гигиены – мыло, шампунь (в маленькой баночке), зубная паста, туалетная бумага
- ✓ Вкусняшки – орехи, сушка или сладости. Много не берите, мы хорошо кормим)
- ✓ Полотенце – лучше из микрофибры. Легкое и малообъемное
- ✓ Техника – мобильный телефон, павербанк, фотоаппарат
- ✓ Документы и деньги – бережно пакуем в герметичный пакет

До встречи на тропе!

И помним: Если в горы – то с Кулуар!

Не забывай в сториз и постах отмечать @kuluar и
ставить хештег #kuluar

