

# ПЕРЕЧЕНЬ ПОХОДНОГО ОБМУНДИРОВАНИЯ

## РЮКЗАК РМК

РМК предоставляет всем участникам похода возможность транспортировки необходимого для кемпинга оборудования между этапами. Это означает, что вам не придётся носить с собой всё необходимое и вы можете взять в поход и большие вещи, уложив их в вещмешки или чемоданы. Но, конечно же, вы должны обязательно взять и удобный рюкзак, в котором будет всё, что может пригодиться в течении дня: носки, футболку, непромокаемую одежду, персональную аптечку (рекомендуемое содержание аптечки первой помощи см. список), бутылку с водой, закуски и тому подобное.

## СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПОГОДНЫМ УСЛОВИЯМ УДОБНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Выберите спортивную и удобную одежду, в которой Вы сможете свободно двигаться по лесу. Поскольку ландшафт весьма разнообразен, путь может пролегать как в условиях заболоченных лесов, так и среди сухих пыльных заросших кустарником дорог. Обратите внимание, что при ходьбе в прохладную погоду Вам может стать жарко, но во время остановок, можно быстро остыть. •

## ВОДОНЕПРОНИЦАЕМАЯ ОДЕЖДА

Хорошо, если у вас есть водонепроницаемая куртка и штаны, правильнее будет, если ткань на них будет дышащей. Однако в летний сезон вы также можете обойтись и обычным зонтом.

## СМЕННЫЕ НОСКИ

Неприменно стоит приобрести удобные носки для похода: они уберегут Вас от мозолей, сохраняют Ваши ноги и продержатся дольше.

## ТЁПЛАЯ ОДЕЖДА

Даже в летних походах вечерами холодает. Хорошо ведь, добравшись до лагеря, сменить одежду на чистую и сухую. Возьмите с собой смену белья, длинные штаны, толстовку или свитер и, на всякий случай, шапку!

## ШАПКА

Тонкая спортивная шапка, флисовая или шапка-Buff, вполне может пригодиться в походе.

## ТУРИСТИЧЕСКИЙ КОВРИК ДЛЯ ПОХОДА

## СПАЛЬНЫЙ МЕШОК

## ПАЛАТКА

## НЕБОЛЬШОЙ СКЛАДНОЙ НОЖ

## ПОСУДА

Миска, кружка, ложка

## БУТЫЛКА С ВОДОЙ

Можно две

## САЛФЕТКИ/ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА

## ФОНАРИ (КАРМАННЫЙ ИЛИ НАЛОБНЫЙ)

Вечерами в августе быстро темнеет.

## ЛИЧНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

## ПЕРСОНАЛЬНАЯ АПТЕЧКА

## НЕСКОЛЬКО МЕШКОВ ДЛЯ МУСОРА

## ЗАРЯЖЕННЫЙ ТЕЛЕФОННЫЙ АККУМУЛЯТОР

## СРЕДСТВО ОТ КОМАРОВ И КЛЕЩЕЙ