

Набор необходимых вещей и одежды для участия в программе ЛМШФ

Рюкзак (оптимальный объем – 60-70 литров)
Плащ, или накидку (гермомешок для рюкзака по возможности)
Палатка (по ситуации, если нет палатки, то сообщить в оргкомитет!)
Спальный мешок (температура комфорта желательно до +5-7 градусов)
Легкий рюкзак («плевок» - 5–15 л) для радиальных маршрутов (крайне желательно!)
Фонарь налобный
Теплоизоляционный коврик (т.н. «пенка», или «каремат») + «хоба» (по желанию)
Солнцезащитные очки, крем от загара
Репеллент от комаров, репеллент от клещей (см. рекомендации ниже)
Набор индивидуальной посуды: термкружка (или обычная – металл), чашка, ложка
Фляжка (или бутылочка для питьевой воды от 0,5 до 1 л)
Индивидуальный гигиенический набор (зубная щетка, паста, мыло, полотенце и др.)
Одежда + сменная обувь в том числе:
Комплект верхней теплой одежды (куртка или свитер +ветровка)
Футболки
Спортивный костюм (или штаны + кофта)+ сменный комплект (желательно)
Теплое нижнее белье (или т.н. «термобелье»)
Свитер, кофта
Носки шерсть
Носки тонкие
Плавки для купания
Шорты (бриджи)
Шапка теплая
Легкий головной убор (кепка, косынка, бандана, шляпа, бейсболка и т.п.)
Основная пара обуви (трековые ботинки, или усиленные кроссовки)
Кроссовки
Тапочки (сланцы)

Предметы общего пользования ЛМШФ

(распределяются для переноски среди участников)

- тент;
- большой котелок, или ведро, кухонные принадлежности;
- пила – цепь, топорик;
- общественная аптечка;
- бинокль;
- гитара;
- «штабная палатка» (для тех, кто в ней проживает);
- GPS- навигатор;
- нетбук с возможностью выхода в интернет;
- большой фонарь;
- страховочная веревка.