

<b>снаряжение</b>	<b>Пояснение</b>	<b>уложено</b>
<b>Одежда</b>		
обувь 2 пары	Для езды – с жесткой подошвой; для бивака любые, желательно не сильно промокающие в утренней росе	
гамаши, бахилы, пакеты	по желанию или необходимости	
носки (≥ 3 пар)	можно трекинговые (по желанию +неопреновые)	
носки шерстяные	для сна (также чтобы согреть ноги на привале)	
нижнее белье (≥ 3 комплекта)		
термобельё	в нём комфортно спать, если не нужно как ходовое	
купальный костюм		
футболка (1-2)	Одна для езды (синтетика), вторая для бивака	
фуфайка (джерси) лёгкая	Для езды	
фуфайка (джерси) утеплённая	Для езды, когда прохладно (soft-shell)	
куртка непродуваемая (мембрана)	для езды, для бивака (не промокает, дышит)	
флиска тонкая	как ходовой термослой – по желанию или необходимости	
флиска толстая	Для бивака, с капюшоном и карманами	
шорты (велотрусы)	Для езды когда тепло	
штаны (трико)	Для езды когда прохладно	
штаны плотные	Для бивака (желательно комаро-устойчивые)	
<b>ШЛЕМ</b>	Для защиты при езде	
велоперчатки	Для езды когда тепло	
теплые перчатки	Для езды когда прохладно	
шапочка теплая (бафф, балаклава, трубчатый шарф)	Под шлем или для сна. Во сне без шапки человек до 50% тепла теряет через голову	
велоочки	Для защиты глаз	
<b>Гигиена</b>		
мыло	половинка или треть куска	
полотенце	желательно из микрофибры (быстро сохнет)	
зубная щетка+паста	в тубике < 1/5	
бритвенные принадлежности	по желанию	
бумага туалетная	обязательно упаковать в новый крепкий пакет!	
салфетки	влажные (лучше антибактериальные) и сухие	
расческа	по желанию	
<b>Документы, навигация</b>		
паспорт	в непромокаемом пакете! (файле)	
студенческий	иногда помогает для получения скидок	
деньги	в непромокаемом пакете в глубине рюкзака	
мелочь+кошелек	для постоянных расходов, лежит поблизости	
билеты на поезд	в непромокаемом пакете	
маршрутные документы	только у командира группы	
карты, описания, компас, GPS	У штурмана	
<b>Бивачное личное</b>		
Коврик (пенка)		
Пенопопа (сидушка)		
Спальник	В компрессионном мешке (упакован в гермомешок)	
КЛМН	Кружка-ложка-миска-нож	
Фонарик, запасные батарейки	Батарейки в фонарике должны быть новые	
<b>Бивачное групповое</b>		
палатка		
каны	2 шт.	
половник или большая ложка	для раскладывания еды по мискам	
«кухня»	скатерть, прихватка, шуршик, моющее ср-во, контейнер	
горелка + экран	стационарная с длинным шлангом	
баллоны для горелки	если «дихлофосные», то +переходник	
пила/топор		
таганок или костровой тросик		
растопка (оргстекло)		
спички (зажигалка)		
трос+ замок для велосипедов		

<b>снаряжение</b>	<b>Пояснение</b>	<b>уложено</b>
<b>Вело + индивидуальный ремнабор</b>		
велосипед	в исправном состоянии	
велорюкзак	65 л и более	
чехол для велосипеда	или мусорные пакеты 240 л	
эспандеры	для крепления рюкзака и вещей к рюкзаку снаружи	
VELOFLYGA	либо гидратор, термос, пластиковая бутылка	
запасной петух	обязательно	
набор шестигранников		
колодки тормозные (2 комплекта)		
камера запасная (2 шт)	с ниппелем под свои обода	
VELOAPTECHKA (клей+ заплатки)		
запасные спицы (≤ 4 шт)		
насос (со шлангом своего формата)	достаточно 3-4 шт на группу	
<b>Индивидуальная аптечка</b>		
бинт стерильный, ватные диски		
антисептик	можно: мирамистин, хлоргексидин, перекись (в пластике)	
пластырь		
репеллент	средство от кровососущих насекомых	
FASTUMGEL	бенгей или аналоги	
витамины		
гигиеническая помада	помогает от обветривания губ в походе	
крем для кожи	от натёртостей, ожёгов, сухости (Апполо, Пантенол)	
индивидуальные таблетки		
<b>Разное</b>		
пакеты полиэтилен., гермомешки	для упаковки вещей	
часы с функцией будильника		
фото-видео техника	у фото- и видеооператора	
личный швейнабор	один на группу, у завснара	
ручка+блокнот		
<b>Швейнабор (один на группу)</b>		
Иглы, наперсток		
шило		
нитки	суровые, тонкие, капроновые	
пуговицы		
несколько кусков плотной ткани	для заплаток на рюкзаки	
маленькие ножницы		