

## Снаряжение:

1. Хороший рюкзак для горных многодневных походов вместимость 60-100 литров
2. Ботинки для горных походов, легкие, с фиксированной лодыжкой.
3. Обувь для купания и пересечения реки в брод
4. Легкая палатка – lightweight, для пеших походов
5. Легкий спальный мешок (на температуру до 0 С) и коврик-пенка
6. Одежда для трэкинга
  - Ветровка
  - Тёплый свитер
  - Легкий свитер
  - Легкие и прочные брюки – шорты не рекомендуются – слабо защищают от пыли, колючек и укусов насекомых
  - Легкие майки-футболки – майки без рукавов не рекомендуются – не защищают от солнца и можно растереть плечи рюкзаком
  - Одежда для купания
  - Что-нибудь на голову от солнца
7. Фонарик, крепящийся на голове
8. Крем от загара и очки от солнца
9. Чашка, миска, ложка, вилка
10. Небольшой удобный рюкзак для дневных прогулок
11. Полотенце
12. Если вы постоянно принимаете какие-нибудь лекарства, возьмите с собой 2 набора – один может потеряться, промокнуть или прийти в негодность

Вес рюкзака, который вы собираетесь взять в Каньон не должен превышать 8-12 килограммов. Рассчитывайте положить в него до 5 килограммов дополнительно продуктов, воды и кухонных принадлежностей.

Большой и тяжелый рюкзак мешает радоваться походу!

По вопросам, связанным с покупкой снаряжения вы можете обращаться к руководителю похода Кате Белых по телефону 917-805-3620 или по и-мэйлу ebelykh@yahoo.com