

- 
1. Термос с чаем (минимум 0,5 литр)
  2. Одежда: горнолыжная куртка, флиса, футболка (можно с коротким или длинным рукавом), шапочка, пуховая жилетка или легкий пуховик (для утепления когда будем останавливаться отдыхать), перчатки/варежки, запасные носки, лучше с шерстью. Одежду можно корректировать по погоде. Но всегда имейте в запасе минимум один слой одежды на утепление (ветровка/флиса/термобельё). Под низ лучше надевать футболку из синтетики, не хлопок. Она быстрее сохнет, тем самым не охлаждая вашу спину. Низ: удобные походные х/б брюки (джинсы не желательны, они быстро намокают и очень долго сохнут). Лучше надеть термобелье и сверху ветрозащитные штаны или горнолыжные.
  3. Обувь: трекинговые ботинки или любая другая удобная зимняя обувь в которой вы можете идти в течение 6 часов. Желательно взять с собой запасную обувь на смену и оставить ее в машине на точке старта.
  4. Небольшой рюкзачок на 20-30 литров в котором вы понесёте свои вещи. Подойдет городской рюкзачок.
  5. Сидушку (кусоч туристического коврика) на которой можно сидеть в лесу на полянке чтобы было тепло.