
Одежда и обувь

Теплые непродуваемые утепленные куртка и брюки из Thinsulate (1 комплект)

Перчатки/варежки, обычные зимние (1 пара)

Экспедиционные толстые носки (2 пары)

Экспедиционная обувь (1 пара)

Шапка с мембраной Windstopper (1 шт)

Экспедиционные рукавицы (1 пара)

Тонкое нижнее белье из Polycolon (1 пара)

Одежда для повседневной носки в цивилизованных местах

Штаны и куртка (Polartec 300 или Polartec 200)

Штаны и куртку из Polartec 200 или 300 могут заменить Ваши теплые зимние свитера и рейтузы, если Вы наденете их на термобелье.

Рекомендуемый список - это базовый комплект полярной экспедиционной одежды, но каждый переносит холод по-разному. Если у Вас есть какое-либо снаряжение, проверенное Вами в условиях холода и однозначно подходящее Вам (например, рукавицы или головной убор), рекомендуется взять его с собой.

Средства гигиены и личные вещи

Большая сумка или рюкзак для переездов

Документы

Крем от солнца: SPF 40

Фото- и видеоаппаратура (желательно в чехлах)

Очки солнечные 100% UV & IR (1 шт)

Гигиеническая помада: SPF 40

Предметы личной гигиены

Личная аптечка (ваши лекарства, а также аспирин, пластырь, бинт и т.д.)