

снаряжение	Пояснение	уложено
Одежда		
обувь 2 пары	Для езды – с жесткой подошвой; для бивака любые, желательно не сильно промокающие в утренней росе	
неопрен. носки (гамаши, бахилы, пакеты)	по желанию или необходимости	
носки (≥ 3 пар)	можно трекинговые (по желанию +неопреновые)	
носки шерстяные/флисовые	для сна (также чтобы согреть ноги на привале)	
нижнее белье (≥ 3 комплекта)	швы не должны ничего натирать	
термобельё	в нём комфортно спать, если не нужно как ходовое	
купальный костюм	по желанию/необходимости	
футболка (1-2)	Для езды (синтетика) и для бивака/поезда/города	
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 либо пуховка	Для бивака, с капюшоном и карманами	
шорты (велотрусы)	Для езды когда тепло (длинна $\frac{3}{4}$ функциональнее)	
штаны (трико)	Для езды когда прохладно	
штаны плотные	Для бивака (желательно комаро-устойчивые)	
ШЛЕМ	Для защиты при езде - ОБЯЗАТЕЛЬНО	
велоперчатки «без пальцев»	Для езды когда тепло	
теплые перчатки/рукавицы	Для езды когда прохладно/холодно	
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, сменные стёкла (по желанию)	
Гигиена		
мыло	половинка или треть куска	
полотенце	желательно из микрофибры (быстро сохнет, легче)	
зубная щетка+паста	в тубике < 1/5	
бритвенные принадлежности	по желанию	
бумага туалетная	в водонепроницаемой упаковке	
салфетки	влажные (лучше антибактериальные)	
расческа	по желанию	
Документы, навигация		
паспорт/загранпаспорт	в непромокаемой упаковке	
студенческий	иногда помогает для получения скидок	
деньги	в непромокаемой упаковке	
мелочь+кошелек	для постоянных расходов, лежит поблизости	
билеты на поезд	в непромокаемой упаковке	
маршрутные документы	только у командира группы	
карты, компас, GPS, батарейки	у штурмана	
Бивачное личное		
Коврик (пенка)		
Пенопопа (сидушка)		
Спальник	В компрессионном мешке (упакован в гермомешок)	
КЛМН	Кружка-ложка-миска-нож (ножей 2-3 на группу)	
Налобник	Батарейки новые! (+запасные при необходимости)	
Бивачное групповое		
палатка	Желательно с весом < 1 кг/чел	
каны	2 шт. (0.5 л/чел)	
половник или большая ложка	для раскладывания еды по мискам	
«кухня»	скатерть, прихватка, шуршик, моющее ср-во, нож, досочка	
горелка + экран	стационарная с длинным шлангом (2 шт. на группу)	
баллоны для горелки/топливо	если «дихлофосные», то +переходник	
пила/топор		
таганок или костровой тросик		
растопка (оргстекло)		
спички (зажигалка)	лучше с пьезоподжигом, в непромокаемой упаковке	
трос+ замок для велосипедов	лучше иметь запасной ключ от замка	

снаряжение	Пояснение	уложено
Вело + индивидуальный ремнабор		
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	
велофляга	либо гидратор, термос, пластиковая бутылка	
запасной петух	обязательно	
набор шестигранников	мультишул	
колодки тормозные (2 комплекта)		
камера запасная (2 шт)	с ниппелем под свои обода, не дырявая!	
велоаптечка (клей+ заплатки)		
запасные спицы (≤ 4 шт)	на переднем и заднем колесе длина может различаться	
насос (со шлангом своего формата)	достаточно 3-4 шт на группу	
Индивидуальная аптечка		
бинт стерильный, ватные диски		
антисептик	можно: мирамистин, хлоргексидин, перекись (в пластике)	
пластырь		
репеллент	средство от кровососущих насекомых	
фастумгель	бенгей или аналоги	
витамины	поливитаминовый комплекс (например «Витрум»)	
гигиеническая помада	помогает от обветривания губ в походе	
крем для кожи	от солнца (SF>40), натёртостей, ожёгов, сухости (Апполо, Пантенол)	
индивидуальные таблетки	от своих болезней	
Разное		
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		
Швейнабор (один на группу)		
Иглы, наперсток		
шило		
нитки	суровые, тонкие, капроновые	
пуговицы		
несколько кусков плотной ткани	для заплаток на рюкзаки	
маленькие ножницы		
стропы, фастексы, молнии		
проволока		
клей водостойкий, эпоксидка		