

# Чек-лист

## Озеро Кардывач – 4 дня

Красная Поляна · 4 дня / 3 ночи

---

### Одежда и обувь

- ☐ Треккинговые кроссовки или ботинки — летом при хорошей погоде
- ☐ Треккинговые ботинки — обязательно осенью
- ☐ Удобные треккинговые брюки
- ☐ Мембранные штаны — дополнительно при нестабильном прогнозе
- ☐ Флиски или другой тёплый слой
- ☐ Лёгкая пуховка — обязательно осенью
- ☐ Дождевик
- ☐ Запасные футболки и нижнее бельё
- ☐ Тёплые шерстяные носки
- ☐ Запасные треккинговые носки
- ☐ Термобельё для сна
- ☐ Тёплая шапка
- ☐ Перчатки
- ☐ Кепка или панама
- ☐ Кроксы или лёгкие тапочки для лагеря

### Личные вещи

- ☐ Паспорт РФ - обязательно!!
- ☐ Солнцезащитные очки
- ☐ Солнцезащитный крем
- ☐ Средства личной гигиены
- ☐ Индивидуальные лекарства
- ☐ Телефон
- ☐ Пауэрбанк
- ☐ Бутылка для воды 0,5-1 л