

Необходимые вещи

Медицина:

- Жгуты и турникеты
- Влажные салфетки и полотенце
- Обычные марлевые бинты
- Йод
- Жаропонижающие
- Противодиарейные
- Противоаллергенные
- Нурофен или аспирин, любое бытовое обезболивающие, противовоспалительное и противопростудное средство
- Кровеостанавливающие (целокс, гемофлекс, эллагра, гемостоп)
- Уголь активированный
- Пластыри
- Пантенол (крем-мазь от ожогов)
- Апполо гель
- Детский крем
- Витамин С шипучка

Одежда и экипировка:

- Термобельё
- Нательное бельё
- Термоноски
- Флисовый костюм, шапка чёрная или тёмная, перчатки
- Перчатки
- Балаклава (летняя и демисезонная)

Необходимые вещи

Прочее:

- Термос
- Фонарь + «АА» и «ААА» батарейки

Продукты:

- Продовольственные товары
- Консервы (мясные, рыбные)
- Консервированные горошек, кукуруза
- Чай в пакетированный
- Кофе растворимый
- Кофе 3 в 1 порционный
- Молоко сгущённое
- Молоко ультрапастеризованное (в картонных коробках)
- Молоко сухое
- Макароны изделия и крупы (рис, гречка, манка)
- Лапша, суп, пюре и каши быстрого приготовления
- Масло подсолнечное
- Масло топленое
- Сахар, соль и перец порционные
- Хлопья, мюсли (которые можно залить холодной водой, соком)
- Хлебцы для диабетиков
- Хлебцы, сухари, сушки, печенье
- Орехи, сухофрукты
- Шоколад, конфеты
- Протеиновые батончики
- Джем, повидло (в мягких и порционных упаковках)
- Вода в бутылках, соки в картонных коробках

Необходимые вещи

Разное:

- Спички туристические
- Коврик туристический
- Дождевик
- Спальный мешок
- Резиновые сапоги с вкладышем
- Стельки