

Типовой мужской список личного снаряжения для горного похода 1 к.с. на майские праздники. Красным цветом выделены необязательные позиции (для комфорта).

	<i>Личное снаряжение.</i>	<i>Кол.</i>	<i>Вес за спиной</i>	<i>Вес вне рюкзака</i>
01	Спальник	1	1490	0
02	Рюкзак 130 л.	1	1510	0
03	Коврик D16 мм, 119 см	1	400	0
04	Коврик D8 мм в ноги, 82 см	1	225	0
05	Донышко для рюкзака (из пенки D12)	1	50	0
06	Ботинки со слельками из пенки D8	1	0	1280
07	Гамаши	1	230	0
08	Сменная обувь (тапочки из пенки, в мешке)	1	255	0
09	Мешок в клапане	1	25	
10	Панамка солнцезащитная (закрывает уши от солнца)	1	0	40
11	Полоска	1	25	0
12	Носки теплые ходовые	1	0	95
13	Поларовая (флисовая) рубашка ходовая	1	0	320
14	Штаны капроновые ходовые	1	0	140
15	Тенниска выходная	1	140	0
16	Рубашка капроновая с длинным рукавом	1	0	150
17	Куртка мембранная (оранжевая, в мешке)	1	340	0
18	Куртка с капюшоном с синт. утеплителем (в мешке)	1	740	0
19	Пуховой жилет (в мешке)	1	405	0
20	Штаны поларовые (флисовые, в мешке)	1	415	0
21	Трусы	1	65	0
22	Носки теплые спальные	1	90	0
23	Мешок для мелочей (подушка) + гермопакет	1	100	0
24	Штаны капроновые ходовые	1	140	0
25	Штаны капроновые ходовые (в мешке)	1	100	0
26	Поларовая (флисовая) рубашка спальная	1	295	0
27	Шапочка теплая (поларовая, закрывает уши от ветра)	1	60	0
28	Перчатки поларовые	1	65	0
29	Перчатки поларовые запасные	1	65	0
30	Варежки верхонки	1	90	0
31	Носки теплые ходовые (запасные)	1	110	0
32	Носки хлопчатобумажные	2	60	0
33	Кружка, ложка, миска, нож	1	285	0
34	Фляга (лавсановая бутылка) 1 литр	1	30	0
35	Накидка от дождя (на человека с рюкзаком)	1	390	0
36	Паста, щетка, мыло, станок, туалетная бумага, расческа	1	180	0
37	Фонарь налобник (с батарейками)	1	95	0
38	Комплект запасных батареек к фонарю	1	36	0
39	Часы наручные	1	0	30

40	Очки солнцезащитные	1	55	0
41	Очки оптические (хамелеоны) (для очкариков)	1	0	20
42	Очки оптические (хамелеоны) (для очкариков) запасные в футляре	1	145	0
43	Крем от загара, фактор ≥ 30	1	80	0
44	Лейкопластырь в рулоне	1	30	0
45	Лекарства индивидуального назначения	1	20	0
46	Зажигалка (крикет)	2	30	0
47	Полиэтиленовые пакетики	20	50	0
49	Большие полиэтиленовые пакеты для защиты клапана	2	50	0
50	Сумка поясная (банан)	1	140	0
51	Паспорт, билеты, полис, соцкарта, деньги	1	80	0
52	Наушники	1	70	0
53	Телефон	1	80	0
54	Плеер	1	85	0
55	Ключи от квартиры	1	50	0
56	Икона св. Николая	1	15	0
57	Сигареты 5 пачек	1	85	0
58	Распиратор	2	30	0
59	Антисептик	1	50	0
	ВСЕГО		9651	2075

Специальное снаряжение.

	Наименование	Кол.	Вес за спиной	Вес вне рюкзака
01	Ледоруб	1	0	600
02	Страховочная система (только грудной пояс) с блокировочной веревкой	1	470	0
03	Карабины	2	170	0
04	Прус (кольцо из веревки d6 для схватывающего узла)	1	35	0
05	Кошки в чехле	1	1005	0
06	Снегоступы поперечные	1	655	0
07	Каска	1	420	0
08	Лавинный шнур	20 м	40	0
	ВСЕГО:		2795	600

Расчет общего веса.

	В рюкзаке	Вне рюкзака	Всего
Неспециальное	9651	2075	11726
Специальное	2795	600	3395
ВСЕГО:	12446	2675	15121

Для расчета веса рюкзака принимаем:

Вес личного снаряжения в рюкзаке 12500 г

Вес личного снаряжения вне рюкзака 3000 г.