

Список группового и личного снаряжения для несложных туристских походов:

1. Групповое:

- палатка 3 – 4-х местная (лучше каркасная с тентом);
- топор – 1 – 2 шт.;
- пила (для большой группы);
- котлы варочные (5л и 7 л. – 1 компл. на 6 – 8 человек);
- аптечка;
- ремнабор;
- компас;

2. Личное:

- спальный мешок;
- рюкзак объемом 70 – 100 л.
- коврик пенополиэтиленовый;
- штормовой костюм (летом – лучше брезентовый, зимой – капроновый);
- свитер шерстяной грубой вязки;
- головной убор;
- тренировочный костюм;
- купальные принадлежности;
- гигиенический набор;
- достаточное количество носков (шерстяных и х/б);
- комплект личной посуды;
- небольшой ремнабор для ремонта одежды и обуви;
- небольшая личная аптечка;
- непромокаемый вкладыш в рюкзак;
- накидка от дождя.

Примерный список продуктового набора на 1 человека на 1 день похода, согласно нормам утвержденным Мин. Образования РФ:

№	Наименование продукта	Количество (г)
1.	Крупа	240
2.	Макаронные изделия	240
3.	Картофель	240
4.	Овощи свежие	120
5.	Хлеб	600
6.	Сахар	120
7.	Масло сливочное	60
8.	Масло растительное	60
9.	Чай	12
10.	Печенье	240
11.	Конфеты, шоколад	120
12.	Колбасы, сало	60
13.	Мясо тушеное	180
14.	Консервы рыбные	60
15.	Молоко сгущенное	60
16.	Сыр	48
17.	Какао - порошок	12
18.	Специи	48
19.	Сухофрукты	36