

# Что взять на Камчатку: чек-лист снаряжения 2026

Ветер, дожди и медведи: собирайтесь по принципу «сухо, тепло, автономно». [rosputnik.ru](http://rosputnik.ru)

## Одежда

- ☐ Термобельё или лонгслив из синтетики (базовый слой)
- ☐ Флиски или худи (утепляющий слой)
- ☐ Мембранная куртка с капюшоном (защитный слой)
- ☐ Мембранные шторм-штаны, лучше самосбросы
- ☐ Прочный дождевик или пончо (не тонкий полиэтилен)
- ☐ Ходовые брюки из быстросохнущей синтетики
- ☐ Шапка, баф, тонкие перчатки (даже летом)
- ☐ Носки: 2 пары трекинговых + 2 пары шерстяных + 2-3 х/б
- ☐ Купальник для горячих источников
- ☐ Крем SPF 30-50, бальзам для губ, крем от ветра

## Обувь

- ☐ Трекинговые ботинки: высокие, с рифлёной подошвой (разнести заранее)
- ☐ Гамаши от грязи и мокрой травы
- ☐ Сменная пара для лагеря: кеды, кроссовки или сандалии

## Бивак

- ☐ Рюкзак 80-90 л + малый рюкзак 20-30 л для радиалок
- ☐ Палатка с тентом
- ☐ Спальник с комфортом до +10 °С (лучше теплее)
- ☐ Пенка до 0.9 кг + сидушка
- ☐ Газовая горелка + баллоны (50-80 г газа на человека в день)
- ☐ Посуда: кружка, миска, ложка (пластик или сталь)
- ☐ Налобный фонарик + батарейки
- ☐ Трекинговые палки
- ☐ Мусорный пакет 120 л (вкладыш) + пакеты для мокрого

## Еда и вода

- ☐ Сублиматы и крупы: 500-700 г сухих продуктов на человека в день
- ☐ Перекусы в карман: орехи, козинаки, батончики
- ☐ Вода: 2-2.5 л на человека в день на безводных плато
- ☐ Фильтр или таблетки для обеззараживания

## Аптечка и безопасность

- ☐ Личные лекарства с запасом
- ☐ Обезболивающее, от желудка, антигистаминное, сорбент, пластыри, бинт, антисептик
- ☐ Средство от укачивания (океан, вертолёт, серпантины)
- ☐ Репеллент и средство после укусов
- ☐ Фальшфейер и «медвежий» перцовый спрей
- ☐ Герметичная тара для еды и отходов (медведи!)
- ☐ Термоодеяло на восхождения

## Документы, деньги, техника

- ☐ Паспорт РФ + полис ОМС/ДМС (в гермоупаковке, копии в облаке)
- ☐ Разрешения природных парков («Госуслуги41» / «Зелёная кнопка»)
- ☐ Наличные 15 000-30 000 Р мелкими + карта
- ☐ Тёплая кофта, куртка, шапка - в ручную кладь
- ☐ Офлайн-карты скачаны до вылета
- ☐ Пауэрбанк (лучше несколько) + запасной кабель
- ☐ Гермочехол для телефона

Распечатайте и отмечайте собранное. Полная версия - на [rosputnik.ru](http://rosputnik.ru)