

## Памятка путешественнику ЗИМА

Список рекомендуемых вещей для путешествий на Сахалине и Курильских островах



**Шапка, шарф, перчатки**



**Зимние ботинки / сапоги**

Для выезда на подлёдный лов рыбы и крабов необходима непромокаемая очень тёплая обувь



**Теплая одежда**

Кофта, свитер, флиски или подобная теплая одежда



**Горнолыжный костюм**

Пуховик, теплые штаны в случае, если нет горнолыжного костюма



**Термобельё**



### **Рюкзак**

Небольшой рюкзак (25-30 л) для однодневных радиальных маршрутов (руки должны быть свободны!)



### **Купальный костюм**

Для посещения термальных комплексов на Сахалине и острове Итуруп



### **Фото/видеоаппаратура**



**Бутылка пластиковая для воды / небольшой термос на маршруты**



### **Телескопические палки**

Для маршрута на снегоступах