

## Что взять с собой

*Мы рекомендуем Вам подобрать снаряжение согласно списку.*

*Если у вас возникнут вопросы, обязательно обсудите их с организатором*

*программы >> Юлией Супруненко +7 (921) 227-11-58*

### ОДЕЖДА

1. Шапка, прикрывающая уши(шерсть/polartec/флис).
2. Водно- и ветрозащитная куртка.
3. Футболки – 2-3 шт.
4. Теплые штаны + теплый свитер (шерсть/флис) – по 2 пары, можно заменить термобельем.
5. Штаны х/б, широкие, удобные (лучше НЕ джинсы) – 2 пары.
6. Белье (нижнее) – 4-5 комплектов.
7. Носки (х/б) – 5-6 пар, носки (шерстяные) – 2 пары.
8. Ботинки / кеды / кроссовки) – 1 пара.
9. Резиновые сапоги, к ним можно взять трекинговую обувь (ботинки/кроссовки).
10. Сандалии / вьетнамки / сланцы – 1 пара.
11. Купальный костюм/плавки – 1 комплект.
12. Кепка или бандана – 1 шт.

### СНАРЯЖЕНИЕ

1. Рюкзак (50-75 л.) – можно и сумку.
2. Чехол на рюкзак от дождя (или кусок полиэтилена).
3. Сумки для предметов гигиены.
4. Спальный мешок (с комфортной температурой +3°C).
5. Мешки тканевые для отдельного хранения вещей в рюкзаке, 5-7 шт.
6. Кружка, миска, ложка и нож в чехле или складной.
7. Сидушка туристическая (пенопопа).
8. Фонарик (для тех кто едет в августе: уже начинаются короткие, тёмные ночи).

## ДЛЯ ПЛЕНЭРА

1. Кусок полиэтилена 3х3 метра (исп. при дожде).
2. Прозрачный и бумажный скотч.
3. Акварельные краски (темперные белила по желанию).
4. Сухая пастель (белая, серая, охра, фиолетовая и на ваш выбор).
5. Карандаши (маркеры для зарисовок по желанию).
6. Губка.
7. Банку для воды.
8. Белая тарелка для палитры (можно белый пластик /обезжиренный/ по желанию).
9. Стульчик.
10. Пластик для бумаги 50/70 (можно оргалит, но пластик лучше).
11. Акварельная бумага, минимум 10 листов 50/70. Лучше взять целые листы и на месте их резать, чтобы были разные форматы.
12. Бумага для набросков.
13. Бумага для розжига (для сушки работ).
14. Кисти разного размера, колонок.
15. Нож.

## ЛИЧНАЯ АПТЕЧКА

1. Индивидуальные препараты.
2. Набор пластырей телесного цвета.
3. Эластичный бинт.
4. Стерильный бинт 5х7 см.
5. Перекись водорода, один пластиковый флакончик.

## ДОКУМЕНТЫ И ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

Паспорт, деньги (и/или карточка), телефон.

## СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

1. Гигиеническая помада, влажные салфетки, бумажные салфетки.
2. Полотенце, мыло, зубная щетка и паста.
3. Шампунь, мочалка, мыло, банное полотенце.
4. Средства от комаров. Туалетная бумага.
5. Солнцезащитное средство.

- При сборе и укладывании вещей учитывайте, что рюкзак или сумка при погрузке в машину и на корабль, возможно, окажется под другими вещами.
- Положите шапку, свитер и влагозащитную куртку в легкодоступное место – вещи понадобятся при переходе на катере по морю.
- Плываем 1 час 30 мин.
- Не берите лишних вещей – предстоят переходы на катерах и каяках с ограниченным количеством мест.

## Для тех кто в поезде

1. **Прибытие в поселок Чупа** Лоухский район Северной Карелии, на одном из поездов следующих в Мурманск из Москвы или Санкт-Петербурга.
2. **ВАЖНО:** поезд **стоит 3 минуты**, заранее готовимся на выход!
3. Проехали станцию **"Лоухи"** – **собираем вещи**.
4. Проехали **мост** – ищем проводника и **выходим в тамбур**.
5. **Встреча на ж/д вокзале "Чупа" у вагона**. По желанию можно приехать на собственном авто.
6. Далее сборы и отправление на острова.

От **Санкт-Петербурга** до Чупы идут 2 поезда **016А Арктика** и **012Ч** - в пути **более 15 часов**

Из **Москвы** до Чупы идет большее количество поездов - в пути **более суток**.

Необходимо учитывать время в пути для прибытия на место 22 июня или 3 августа

Билеты появляются в продаже за 90 дней.