Если есть возможность, то купите неопреновые штаны/шорты и неопреновую куртку/майку/кофту. В этом костюме будет тепло/ иногда даже жарко. Толщина неопрена 3 мм. В этом случае Вам всё равно нужно взять минимум один комплект одежды для нахождения в лагере/сна.

Нет смысла покупать неопрен, если в дальнейшем он не будет использоваться. В этом случае смотрите список ниже.

Необходимо иметь как минимум 2 комплекта одежды!

Первый - для сплава, то есть в нем мы находимся на катамаране, это сплавной комплект. Мы не переживаем если он промокнет, это нормально.

Второй - для сухой берега.

Третий - на всякий случай. Бывает, что после внепланового купания сидеть мокрым на или в судне некомфортно. В этом случае мы чалимся (пристаём к берегу), чтобы переодеться, обогреться и т.д.

НО! Второй комплект во время сплава неприкосновенен.

В сплавной комплект входят:

Одежда

1. Спортивные штаны с тонкой подкладкой, или тонкие флисовые + тонкие ветрозащитные (например, из капрона). Бывает так, что после случайного купания необязательно/не хочется переодеваться, но на ветру некомфортно. В этом случае можно надеть ветрозащитную одежду, которая поможет сохранить тепло.

АЛТЕРНАТИВА НА НИЗ: термобельё + ветрозащитные штаны. Можно купить мембранные штаны, в них будет комфортно.
2. На верх: термобельё под флисовую толстовку, кофту. Если ветер, то сверху одеть можно тонкую ветрозащитную куртку. Хлопчатобумажное нижнее белье для сплава не приветствуется.

Обувь

1. Кроссовки (кеды) + шерстяные носки, или специальные неопреновые носки или тапочки. Тапки не годятся.
Кроссовки можно взять самые дырявые. Не стесняйтесь того, что вы будете в драных кроссовках. Лучше быть в драных кроссовках и новых неопреновых носках, чем в новых кроссовках и обычных шерстяных носках. Для лета лучше подойдут сандали.

Примечание 1!
Когда холодно и ветер, сплавной комплект одевается полностью, а когда солнце и жарко - можно вообще обойтись только купальником/плавками

В середине лета возможно теплые вещи вы ни разу не оденете, но взять их все равно стоит! В Карелии уже в августе ночи бывают весьма прохладными. Пословицу «Жар костей не ломит» никто не отменял.

Примечание 2!
В сплавном комплекте не должно быть вещей из ХБ (хлопчатобумажных) материалов. Такие вещи не греют, когда мокрые, а только сильнее охлаждают тело человека. Забудьте про джинсы для сплава.

Второй комплект одежды

Это сухая одежда на вечер и ночь.
Одежду из этого комплекта можно надевать только тогда, когда она не может промокнуть! Тогда не нужно будет потом ее сушить.

То есть, если мы вышли на берег и льет ливень, то не нужно переодеваться в сухое. Так все сухие вещи промокнут. Переодеваться нужно когда в лагере уже натянут над костром тент, палатка поставлена и т.д.

Примечание 3!

Никогда не терпите, если Вам холодно. Обязательно сообщите об этом инструктору. Если Вы замерзаете на берегу в мокром сплавном комплекте, то просто дайте своему организму нагрузку, чтобы согреться. Пробегитесь по лесу, принесите дров, помогите разгрузить катамаран. Делайте что-либо, а не сидите на месте.

В сухой комплект нужно включить:
1. Штаны спортивные или флисовые.
2. Куртку спортивную (можно обойтись и сплавной, если она быстро сохнет или из мембранного материала), пару флисовых кофт (свитеров (кофточек))
3. Теплые носки, футболки, нижнее белье (можно хб)

Примечание 4!

Сухой комплект должен оставаться сухим, в этих же вещах можно спать.
На время сна лишние сухие вещи лучше убирать в гермомешок (предоставляется организатором), чтобы они не отсырели в палатке. Спать лучше в минимальном количестве одежды в спальнике. Если холодно, то можно надевать дополнительную сухую одежду.

Примечание 5!
Если день теплый, то теплая одежда не потребуется. На вечер будет достаточно футболки и спортивной куртки или флиски. Важно чтобы Вашу одежду, которую надеваете вечером, не прокусывали комары, ткань должна быть плотной.

На маршруте летом нужно рассчитывать на погоду от 10 до 30 градусов днем. То есть могут быть дни с дневной температурой 10 градусов, а могут быть и с 25-30 градусов.

Третий комплект формируется на основании полученной выше информации. В него может войти та одежда, которая позволит Вам более комфортно чувствовать себя. Помните о том, что практически вся Ваша одежда пропахнет дымом от костра. Третьим комплектом может быть та одежда, в которой Вы приехали.

Головной убор можно выбрать на своё усмотрение