

---

**Одежда и обувь**

Головной убор от солнца

Шорты

Спортивные брюки

Футболки с коротким и длинным рукавом

Толстовка

Носки

Термобелье

Трекинговая обувь (ботинки, кроссовки)

Обувь для лагеря (шлепки или сандалии)

**Снаряжение и личные вещи**

Небольшой рюкзак (до 35 л.) для личных вещей

Спальник на +5-7

Коврик

КЛМ (кружка, ложка, миска)

Налобный или ручной фонарик с комплектом запасных батареек

Бутылка для воды

Фото и видеоаппаратура (по желанию)

Деньги и документы

**Средства защиты и гигиены**

Предметы личной гигиены

Личная аптечка

Солнцезащитный крем

Солнцезащитные очки