

**Одежда и обувь**

Кепка / панамка  
Куртка (температура воздуха рано утром и поздно вечером +10...+13С)  
Флиски  
Футболка  
Ходовые брюки  
Шорты  
Нижнее белье  
Носки  
Кроссовки  
Шлепки (для ходьбы в гостинице)  
Купальник  
Непромокаемая одежда или дождевик

**Снаряжение и личные вещи**

Подпопник  
Паспорт / свидетельство о рождении ребенка (оригинал документов - не копию!)  
Герметичная упаковка для документов  
Фотоаппарат, видеокамера, зарядные устройства  
Пластиковая бутылка 0,5 л (для питьевой воды на маршруте)  
Кружка, ложка, нож (на обед в горах будет чай, не бьющаяся кружка)  
Нитка, иголка  
Рюкзак для прогулок (15-20 литров)

**Средства защиты и личной гигиены**

Расческа  
Солнцезащитные очки  
Туалетная бумага  
Сушилki для обуви  
Солнцезащитный крем, гигиеническая помада  
Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.  
Средства личной гигиены