

Одежда и обувь

Непромокаемая ветрозащитная куртка с капюшоном и брюки (спортивный костюм)
Накидка от дождя для себя и для рюкзака
Кофта флисовая/шерстяная (с капюшоном)/тёплый жилет
Ходовые штаны (1-2 шт, прочные, удобные и лёгкие. НЕ джинсы)
Рубашка с длинным рукавом (2 шт)
Носки х/б (3-5 пар)
Нижнее белье
Футболки, шорты, бриджи
Головной убор от солнца
Треккинг-обувь (не путать с кедами и балетками)
Легкая обувь (кроссовки или тур. сандалии с закрытым носком)
Купальник/плавки и сланцы

Снаряжение и личные вещи

Рюкзак/сумка/чемодан (для основных вещей)
Фляжка (бутылка, 1-1,5 л.) для воды
Фотоаппарат, видеокамера, смартфон, телефон (продумайте защиту на случай дождя)
Запасные карты памяти и зарядные устройства
Сидушка (пенка для сидения, «подпопник»)
Рюкзачок для прогулок (10-20 л)
Треккинг-палки (по желанию)
Документы в гермоупаковке (паспорт, билеты, полис ОМС)

Средства защиты и гигиены

Небольшое полотенце
Солнцезащитные очки
Крем от загара (не менее spf 30)
Средства личной гигиены (паста, щетка, шампунь, бритва, дезодорант, духи и пр.)
Личная аптечка