

Одежда и обувь

2 комплекта "приличной" (не спортивной) одежды для прогулок по городам, экскурсий

Кроссовки/спортивные сандалии (подошва с протектором!)

Головной убор

Спортивная теплая кофта (из флиса)

Футболка с длинным рукавом/рубашка с воротником

Брюки ходовые (на каждый день)

Куртка ветрозащитная

Тапки легкие (для отдыха)

Накидка от дождя (дождевик)

Купальный костюм

Одежда для активного перемещения желательна, чтобы была синтетической.

Снаряжение и личные вещи

Маленький рюкзачок для мелочей

Документы (загранпаспорт, полис ОМС, копии оригиналов)

Деньги (с собой можно взять рубли, их легко обменивают в Грузии и Армении)

Бутылка 0.5 л для воды

Средства защиты и гигиены

Солнцезащитные очки

Средства личной гигиены

Солнцезащитный крем

Пластырь бактерицидный

Пластырь мозольный (моток)

Помада гигиеническая (от обветривания)

Лекарства от своих заболеваний (если такие имеются)