

-
- ПАСПОРТ
 - пуховик или теплую куртку
 - непромокаемую одежду (дождевик, куртку, брюки)
 - трекинговые ботинки
 - трекинговые палки (возможно взять в аренду на туркомплексе перед стартом маршрута 100 руб в день)
 - сапоги (желательно из вспененного полиуретана)
 - кроссовки и сланцы (легкие тапочки)
 - сидуха из каримата (подпопник)
 - теплый спортивный костюм и теплую шапочку
 - хлопчатобумажные перчатки
 - футболки 2 - 3 шт.
 - шорты
 - носки шерстяные 2 пары
 - носки тонкие 3-4 пары
 - кепку от солнца
 - солнцезащитные очки и крем
 - купальник / плавки
 - фонарик
 - складной нож
 - спички
 - батарейки
 - личный комплект посуды
 - предметы личной гигиены
 - лекарства: мозольные пластыри, бинт, эластичный бинт, йод, обезболивающие, от простуды