

---

рюкзак/сумка, кроссовки (кеды), спортивный костюм, свитер, куртка (дождевик), головной убор (теплая шапочка и панама), купальный костюм (бани бывают разные), шерстяные и х/б носки; для горных прогулок - грязезащитная и непромокаемая одежда, спортивная обувь для прогулок по лесу и по горным тропам (кроссовки или хорошо держащиеся на ноге закрытые сандалии)

Не забудьте: Предметы личной гигиены (умывальный набор, расческа, походное полотенце, туалетная бумага), личная аптечка, фонарь, фото/видео аппаратура (в непромокаемом чехле).

Внимательно относитесь к выбору обуви: теплая и позволяющая двигаться по зимним лесным тропам (экскурсии к природным объектам).

Необходимо иметь с собой личные документы, а также полис обязательного медицинского страхования.