

---

Перечень личных вещей и снаряжения

рюкзак или дорожную сумку;

удобную походную одежду: комбинезоны грязезащитные, брюки, футболки, легкая куртка с капюшоном (анорак), головной убор с козырьком;

на стоянке вам понадобятся: рубашка с длинным рукавом, свитер, утепленные брюки и куртка, шерстяная шапочка, накидка от дождя, шерстяные носки 2 пары, простые носки 2-3 пары, смена нижнего белья, купальный костюм;

обувь: ботинки туристические или кроссовки, кеды, резиновые сапоги;

личные вещи: солнцезащитные очки, фонарик с комплектом запасных батареек, крем от загара и после загара, небольшой полиуретановый коврик для сидения (удобнее, если сидушка будет с резинкой, продается в спортивных магазинах, стоимость от 60 р.), средства личной гигиены, личная аптечка; средство от клещей, например, «Москитол», продается в аптеках. Средство от комаров, например, «Off», «Москитол», «Тайга»;

документы в герметичной упаковке: паспорт, страховой медицинский полис.