

**\*\* Медицинские препараты для индивидуальных нужд.\*\***

**\*\* Документы: паспорт, страховой полис (медицинский)\*\***

**\*\* Удобную спортивную обувь:\*\***

о легкие кроссовки для прохождения маршрута по воде  
о сменную обувь (кроссовки для прохождения пеших маршрутов или трекинговые ботинки)

• **\*\*Спортивную одежду для жаркой и прохладной погоды:\*\***

- куртка ветрозащитная, водонепроницаемая

- теплый спортивный костюм (толстовка, штаны)

- футболки с длинным и коротким рукавом

- брюки спортивные, шорты

- дождевик

• Головной убор: кемпа, панама (!с козырьком)

- Купальный костюм

- Средства личной гигиены

- небольшой рюкзак (20-30л.)

- фонарик с запасными батарейками

- средство солнцезащитное (!обязательно)

- очки солнцезащитные

**\*\*Для фото и видеоаппаратуры позаботьтесь о герметичной упаковке на случай дождя.\*\***