

Рюкзак или чемодан на ваш выбор

Рюкзак-мешок на 20-30л для прогулок (для воды, еды, дополнительной одежды)

Футболки (в том числе с длинным рукавом), шорты, любая удобная легкая походная одежда.

Термобелье (рекомендую 2 комплекта: один для плюсовых, второй — для минусовых температур. Для средней физической нагрузки.)

Флисовая кофта

Походные штаны (материал, защищающий от ветра, желательно с водоотталкивающей пропиткой). При плохой переносимости холода можно взять утепленные штаны.

Куртка (мембрана и/или утепленная, не продуваемая с водоотталкивающей пропиткой)

Пуховик

Треккинговые ботинки или кроссовки (можно невысокие). Должны быть хорошо разношены.

Несколько пар утепленных и обычных носков

Головной убор от солнца и утепленную шапку для вечера/утра в горах.

Перчатки

Дождевик

Солнечные очки

Очень много крема от загара spf50.

Средства для увлажнения кожи, носа, губ и т.д.

Фонарь (хотя бы телефонный, лучше налобный)

Аптечку с вашим стандартным набором лекарств для путешествий и препаратами, облегчающими симптомы горной болезни (особенно если знаете, что вам помогает конкретный препарат. В основном могут потребоваться препараты от головной боли и бессонницы).

Туалетная бумага

Купальник/плавки (в некоторых отелях и гестхаузах есть бассейн)

Шариковая ручка

Походное полотенце

Переносное зарядное устройство

Шлепанцы

Средства личной гигиены (зубная паста, зубная щетка, шампунь и т.д.)

Емкость для воды

Универсальный переходник для розеток

Можно взять сухой еды (орехи, сухофрукты) для перекусов.