

#### Одежда и обувь

Кроссовки / Трекинговые ботинки

Сменная обувь (кеды, сланцы)

Куртка ветрозащитная, водонепроницаемая

Дождевик

Теплый спортивный костюм (толстовка, штаны)

Футболки с длинным (от обгорания на солнце) и коротким рукавом

Брюки спортивные, шорты

Носки

Головной убор: кепка, панамы (! с козырьком)

Купальный костюм и сланцы

Даже летом стоит взять теплые вещи, так как перепады температур в горах могут быть значительными, особенно ночью. Желательно, чтобы одежда была функциональной, то есть один слой отталкивает влагу, второй защищает от ветра. Важно, чтобы одежда не доставляла неудобств.

#### Снаряжение и личные вещи

Туристический коврик для сидения (хоба, сидушка)

Небольшой рюкзак (30-40л.)

Фото или видеоаппаратура + герметичная упаковка на случай дождя

Документы (паспорт для взрослых, свидетельство о рождении для детей до 14 лет)

Страховой медицинский полис

Наличные деньги на собственные нужды и оплату билетов на экскурсионные объекты

#### Средства защиты и гигиены

Медицинские препараты для собственных нужд

Солнцезащитные очки

Средства личной гигиены