
Одежда и обувь

Шорты ниже колена или штаны

Футболка или рубашка

Легкие кроссовки или сандалии

Головной убор от солнца

Купальник/плавки (для пляжа)

Для подъема на вулканы: трекинговая обувь / термобелье / 1-2 флисовых свитера / легкая и непродуваемая ветром куртка и штаны / флисовая шапка или повязка на уши / легкие перчатки / носки (шерстяные и трекинговые) / пончо-дождевик (не китайский) / трекинговые палки (если есть).

Снаряжение и личные вещи

Рюкзак (не более 70 л)

Спальник (с температурой комфорта на +7)

1-2 простыни или вкладыш для спальника из хлопка

Маленький складной рюкзачок-авоська (для мелочей)

Загранпаспорт, полис ОМС

Фонарик (с новыми батарейками)

Фото и видео аппаратура

Маска, трубка, ласты (по желанию)

КЛМН - кружка, ложка, миска, нож

Зарядные устройства к телефону и фотоаппарату

Средства защиты и гигиены

Солнцезащитный крем

Средства индивидуальной гигиены

Личная аптечка

Полотенце (на всякий случай)

Антисептик для рук (можно купить на месте)