

---

Повседневный комплект не менее 2-х пар брюк : 1) шерстяные или хб, 2) капроновые или болоньевые (джинсы не рекомендуем); несколько футболок и рубашек с длинным рукавом, ветровка/дождевик, шапка и кепка, кофта или свитер, несколько смен носков (х/б и шерстяные) и нижнего белья, купальный костюм, спортивная обувь для прогулок по лесу и по горным тропам (кроссовки желательно две пары), хорошо держащиеся на ноге сандалии.

Для отдыха на водных маршрутах (сплав по реке) необходимы: тёплые вещи, желательно из натуральной шерсти, т.к. только шерсть греет даже в воде. Лучшая обувь для сплава – кеды, кроссовки или любая другая легкая шнурованная обувь на шерстяной носок. Для защиты рук от холодной воды лучше запастись защитным кремом или жиром, либо иметь кожаные перчатки.

Не забудьте: умывальные принадлежности, личная аптечка, туалетная бумага, нож, средства от укусов насекомых и от солнечных ожогов, солнечные очки, фонарь, походное полотенце, зонт, фото/видео аппаратура (в непромокаемом чехле).