

---

#### Одежда и обувь

Шорты

Спортивные брюки

Перчатки

Футболки с коротким и длинным рукавом

Толстовка

Ветровка и штаны

Дождевик

Головной убор

Носки легкие и теплые

Термобелье (влагоотводящее)

Обувь для ходьбы (езды)

Обувь для лагеря (шлепки или сандалии)

Купальный костюм (по желанию)

Для конных походов желательно взять сапоги, которые могут быть кожаными, резиновыми, кирзовыми, главное чтобы они не промокали и закрывали голенище от натирания об стременную ремень (путлице) или высокие ботинки (берцы). Но предпочтительнее все-таки резиновые сапоги, поскольку они не промокают снаружи, а если вода попала внутрь, их довольно просто высушить.

#### Снаряжение и личные вещи

Рюкзак/чемодан/дорожная сумка (для перевозки вещей)

Небольшой рюкзак (20 л.) для личных вещей

Налобный фонарик с комплектом запасных батареек

Фляга для воды (подойдет пластиковая бутылка 0,5-1 л., но лучше фляжка)

Для удобства упаковки и дополнительной брызгозащиты рекомендуем иметь полиэтиленовые мешочки.

#### Средства защиты и гигиены

Предметы личной гигиены

Личная аптечка

Солнцезащитный крем

Солнцезащитные очки