

---

**Одежда и обувь**

Флисовая кофта  
Ветровка  
Удобные штаны  
Шорты  
Футболки (2-3 шт)  
Носки (2-3 пары)  
Легкая шапочка, кепка, панама  
Перчатки  
Дождевик  
Удобная разношенная обувь (кроссовки/ треккинговые ботинки)  
Сменная обувь (для гостиницы)

**Снаряжение**

Маленький рюкзак (для мелких вещей типа бутылки с водой, крема и тд)  
Бутылочка для воды (0,5 л)  
Сидушка  
Документы (паспорт, полис)  
Фото и видео аппаратура (по желанию)

**Средства защиты и гигиены**

Солнцезащитные очки  
Солнцезащитный крем  
Средства личной гигиены  
Личная аптечка