

**Одежда и обувь**

Ботинки трекинговые для пешего похода

Кроссовки

Шлепки/тапочки (для душа/сауны)

Влагонепроницаемые и ветрозащитные куртка (осенью – пуховик) и штаны (лучше Гортекс)

Спортивные штаны (шерсть/полартек/флис, термобелье)

Теплый свитер или куртка (полартек/флис)

Тонкий свитер (шерсть/полартек/флис, термобелье – верх, низ)

Рубашка с длинными рукавами

Футболки (2-3 штуки)

Шорты

Купальник, плавки

Носки шерстяные (2 пары)

Носки тонкие (2-3 пары)

Нижнее белье

Головной убор от солнца (кепка, панам, головной убор с широкими полями)

Накидка на случай дождя (дождевик)

**Снаряжение**

Рюкзак (объем 50-70 л)

Спальник (+3 комфорт)

Коврик туристский

Сидушка

Фонарик (лучше налобный, с запасными батарейками)

5-10 штук крепких полиэтиленовых пакетов для упаковки вещей

Фляга/полиэтиленовая бутылка для воды

Посуда походная (миска, кружка, ложка, нож)

**Средства защиты и гигиены**

Солнцезащитные очки

Крем от солнца с высоким уровнем защиты 30-60.

Индивидуальная аптечка + лейкопластырь рулонный + пластырь бактерицидный

Средства личной гигиены (зубная паста и щётка, мыло, шампунь, т/бумага, дезодорант)

Полотенце

Набор влажных гигиенических салфеток

Репелленты

Не забудьте паспорт и страховой медицинский полис в герметичной упаковке

8 (499) 110-40-13

[info@pro-adventure.ru](mailto:info@pro-adventure.ru)