
Одежда и обувь

Теплая куртка из мембранной ткани с капюшоном

Теплые и удобные для ходьбы штаны из мембранной ткани

Кепка или бандана

Перчатки

Легкая шапка

Накидка от дождя (зонт)

Комплект термобелья (флис, PolarTeck)

Треккинговые носки

Удобная обувь по сезону (синтетический утеплитель, подошва с неглубоким протектором из «мягкой» резины, мембраны, износостойкость)

Обувь на смену (для вечерних прогулок)

Снаряжение и личные вещи

Фото- и видеоаппаратура с зарядными устройствами

Документы

Средства защиты и гигиены

Солнцезащитные очки (с защитой от UV лучей не менее 2)

Солнцезащитный крем (фактор защиты не менее 20)

Репелленты от насекомых

Личная аптечка (если есть специфичные заболевания)