

---

спальный мешок (для туров с проживанием в палатках)  
коврик (пенка, каремат)  
хоба (пенопопа, подпопник – необязательно)  
удобная обувь для хождения пешком, желательно высокая и на жесткой подошве  
сменная обувь (кроссовки, сандалии или сланцы)  
куртка штормовка (желательно мембранная и с капюшоном)  
брюки ветрозащитные (капроновые или мембрана)  
дождевик из плотного полиэтилена или ткани  
термобельё (первый слой)  
теплая одежда, второй слой (флисовая кофта, штаны)  
легкая шапка  
небольшой рюкзачок для восхождений  
солнцезащитные очки (обязательно!)  
солнцезащитный крем (обязательно!)  
купальные принадлежности  
личная аптечка  
предметы личной гигиены  
средство защиты от комаров  
фонарик (желательно налобный)  
треккинг-палки (не обязательно)