

---

**\*\*Медицинские препараты для индивидуальных нужд.\*\***

**\*\*Документы: паспорт, страховой полис (медицинский)\*\***

**\*\*Удобную спортивную обувь:\*\***

- легкие кроссовки (для прохождения маршрутов по воде, если есть возможность - обувь для каньонинга)

- сменную спортивную обувь для пеших маршрутов по сезону (кроссовки или трекинговые ботинки)

**\*\* Спортивную одежду для жаркой и прохладной погоды:\*\***

- куртка ветрозащитная, водонепроницаемая

- дождевик

- теплый спортивный костюм (толстовка, штаны)

- футболки с длинным (от обгорания на солнце) и коротким рукавом

- брюки спортивные, шорты

- носки

- Головной убор: кепка, панама (! с козырьком)

- Купальный костюм

- небольшой рюкзак (20-30л.)

- фонарик с запасными батарейками

- средство солнцезащитное (!обязательно)

- очки солнцезащитные

- гермопакет для телефона

**\*\*Для фото и видеоаппаратуры позаботьтесь о герметичной упаковке на случай дождя.\*\***