

---

**Одежда и обувь**

Шапка

Кепка / панамка

Куртка (температура воздуха рано утром и поздно вечером +6...+10С)

Флиски

Футболка

Легкая рубашка с длинным рукавом (от обгорания рук и шеи)

Ходовые брюки

Нижнее белье

Носки

Треккинг-обувь

Обувь для ходьбы в лагере (утром и вечером в лагере влажная трава, иметь закрытую обувь, например, калоши)

Фонарики (гамаши, гетры, бахиллы)

Купальник

Непромокаемая одежда или дождевик

**Снаряжение и личные вещи**

Палатка

Рюкзак с накидкой от дождя

Спальник (температура комфорта 0...-5С)

Каремат

Подпопник

Трекинговые палки (значительно снижают нагрузку на колени. Туристам, у которых есть проблемы с коленями, суставами и лишним весом, трекинговые палки иметь **ОБЯЗАТЕЛЬНО**, можно взять в прокат у организатора)

Паспорт / свидетельство о рождении ребенка (оригинал документов - не копию!)

Герметичная упаковка для документов

Фотоаппарат, видеокамера, зарядные устройства

Пластиковая бутылка 0,5 л (для питьевой воды на маршруте)

Тарелка, кружка, ложка (пластиковые или железные)

Фонарик

Нитка, иголка

Температура воздуха ночью +4...+9С.

**Средства защиты и личной гигиены**

Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, бритва, полотенце)

Расческа  
Туалетная бумага  
Солнцезащитные очки  
Влажные салфетки  
Солнцезащитный крем  
Гигиеническая помада  
Индивидуальная аптечка (обязательно: эластичный бинт, пластырь)

8 (499) 110-40-13

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