

Одежда и обувь

1. Треккинговые ботинки. Обязательно разношенные!
2. Кроссовки (хорошо, если треккинговые). Это обувь запасная, она может быть более легкой, но крепкой и разношенной.
3. Тапочки.
4. Носки шерстяные или из полартека.
5. Носки х/б 3-4 пары.
6. Сменное белье.
7. Термобелье.
8. Штаны ходовые. Хороший вариант: с отстегивающимися штанинами.
9. Шорты.
10. Футболки – 2 шт.
11. Свитер теплый (с высоким горлом), лучше брать из полартека (флиса).
12. Теплая куртка, непродуваемая, желательна небольшая по весу и объему, хорошо, если с капюшоном.
13. Ветровка (непродуваемая легкая куртка с капюшоном).
14. Накидка от дождя (хорошо, если накрывает вас вместе с рюкзаком).
15. Панама, косынка, кепка, бандана (для защиты от солнца).
16. Шапочка теплая или балаклава (для ночевки и холодной погоды).

Специальное снаряжение

1. Рюкзак (с накидкой от дождя). Объем 60-100 литров.
2. Спальник (t комфорта около 0)
3. Пенка (коврик)
4. Пенка (для сидения)
5. Трекинговые палки.
6. Индивидуальная аптечка (лекарства специфические лично для вас.)
7. Фонарик налобный (с запасным набором щелочных батареек).

Прочее

1. Солнцезащитный крем.
2. Документы (загранпаспорт) в непромокаемом пакете.
3. Фотоаппарат.
4. Миска, ложка, кружка.
5. Туалетные принадлежности.