

---

Рюкзак для женщин не менее объёмом 70-80 л, для мужчин 80-90 л.  
Полиэтиленовый мешок или гермомешок (вставляется внутрь рюкзака, для защиты от влаги)  
Фонарь налобный  
Очки солнцезащитные  
Ложка, кружка, ножик  
Индивидуальная аптечка (не более 200гр. по весу)  
Фотоаппарат  
Термос или пластиковая бутылка  
Нижнее белье — не менее 2-3 комплекта  
Термобелье (комплект, в зависимости от времени года. Кофта + трико) — 1-2 шт  
Кофта, флиски или т.п. 1-2 шт. (желательно из современных материалов)  
Штормовой костюм - куртка + брюки.  
Носки простые (или трекинговые) — 2-4 пары  
Носки шерстяные (трекинговые, утепленные) — не менее 2 пары  
Обувь 2 пары (утепленные ботинки + легкие тапки)  
Шапочка теплая спортивная — 2 шт  
Средства личной гигиены (зубная щетка и паста, туалетная бумага и др.)  
Теплые рукавицы - 1 пара  
Документы (паспорт, полис ОМС, ребенку- свидетельство о рождении)