

-
1. Рюкзак 70-85 литров
 2. Коврик (каремат)
 3. Спальник
 4. Трекинговые палки
 5. Сидушка (хопа)
 6. Очки солнцезащитные
 7. Фонарик налобный с запасным комплектом батареек.
 8. Одежда ветрозащитная
 9. Одежда тёплая
 10. Носки теплые(шерсть или полар) – 2 пары
 11. Шапка
 12. Термобельё
 13. Запасная обувь
 14. Перчатки рабочие (перчатки нитяные)
 15. Накидка от дождя.
 16. Несколько плотных мусорных мешков или гермомешок, или компрессионных мешков для вещей
 17. Нож
 18. Посуда (ложка, миска, кружка)
 19. Термос (1 литр)
 20. Емкость для воды — 1 литр
 21. Индивидуальный пакет (бинт стерильный, бинт эластичный, лейкопластырь бактерицидный, лейкопластырь в бобине) + «личные» лекарственные препараты (индивидуальные особенности организма).
 22. Гигиенические средства: зубная паста, зубная щетка, влажные салфетки
 23. Спички или зажигалка, защищенные от влаги.
 24. Паспорт + деньги