

- 
- рюкзак объемом от 75 л;
  - коврик (пенка, каремат);
  - спальный мешок;
  - крепкая трекинговая (туристическая) обувь;
  - сменная обувь (кросовки);
  - куртка штормовка (желательно мембранная и с капюшоном);
  - плащ или костюм "дождевик";
  - теплая одежда (желательно флисовая);
  - легкая шапка;
  - солнцезащитные очки;
  - солнцезащитный крем;
  - купальные принадлежности;
  - личная нейлющая посуда (кружка, миска, ложка);
  - личная аптечка;
  - предметы личной гигиены;
  - средство защиты от комаров;
  - фонарик (желательно налобный).