

---

**Одежда и обувь**

Головной убор от солнца  
Шорты (велошорты)  
Спортивные брюки (велобрюки)  
Велоперчатки (или недорогие строительные перчатки)  
Футболки с коротким и длинным рукавом  
Пайта (толстовка)  
Болониевый костюм: ветровка и штаны  
Дождевик  
Носки легкие и теплые  
Термобелье (влагоотводящее)  
Обувь для ходьбы (езды, разношенную)  
Обувь для лагеря (шлепки или сандалии)  
Купальный костюм

**Снаряжение и личные вещи**

Небольшой рюкзак (до 30 л.) для личных вещей  
Налобный или ручной фонарик с комплектом запасных батареек  
Бутылка для воды  
Фото и видеоаппаратура (с зарядными устройствами)

**Средства защиты и гигиены**

Предметы личной гигиены  
Личная аптечка  
Солнцезащитный крем  
Солнцезащитные очки  
Полотенце