

Одежда и обувь

Удобную спортивную обувь:

- трекинговые ботинки (по сезону)
- сменная обувь (!обязательно)

Спортивную одежду для жаркой и прохладной погоды:

- куртка ветрозащитная утепленная, водонепроницаемая
- теплый спортивный костюм (толстовка, штаны)
- футболки с длинным и коротким рукавом
- брюки спортивные
- перчатки

Головной убор: теплая шапка

- Купальный костюм

Снаряжение и личные вещи

Рюкзак/сумка/чемодан (для основных вещей)

Фляжка (бутылка, 1-1,5 л.) для воды

Фотоаппарат, видеокамера, смартфон, телефон (продумайте защиту на случай дождя)

Запасные карты памяти и зарядные устройства

Сидушка (пенка для сидения, «подпопник»)

Рюкзачок для прогулок (10-20 л)

Треккинговые палки (по желанию)

Документы в гермоупаковке (паспорт, билеты, полис ОМС)

Средства защиты и гигиены

Небольшое полотенце

Солнцезащитные очки

Средства личной гигиены (паста, щетка, шампунь, бритва, дезодорант, духи и пр.)

Личная аптечка