

---

Обувь (должна быть теплой, избегайте новой не разношенной обуви)  
Сменная обувь (например, кеды, чтобы ходить в доме)  
Удобная теплая куртка (подойдет горнолыжная)  
Удобные теплые брюки (быстросохнувший материал, можно горнолыжные)  
Свитер и тёплая водолазка  
Пара футболок  
Рубашка с воротником и длинными рукавами (лучше термо белье)  
Флисовая или шерстяная шапочка  
Перчатки, варежки (2-3 пары)  
Носки (3-4 пары х/б или лен, 2 пары шерсть)  
Рюкзак или мягкая сумка (60-90 л)  
Боты-чуни (лучше свои, можно в аренду)  
Теплый костюм на маршрут (лучше свои, можно в аренду)  
Варежки-перчатки (лучше свои, можно в аренду)  
Спальник, коврик, личная посуда (по желанию, выдается в туре)  
Маленький фонарик (с пальчиковыми батарейками)  
Фото-видео аппаратура с запасными зарядными устройствами (по желанию)  
Документы  
Средства личной гигиены  
Гигиеническая помада  
Солнцезащитные очки  
Личная аптечка (по необходимости)