
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
Теплый костюм на маршрут
Варежки-перчатки
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)