

-
1. Бутылку с водой (минимум 1 литр)
 2. Одежда: ветровка, флиски, кроссовки (не балетки, а именно спортивные кроссовки). Обувь должна быть удобной, та, в которой вы можете комфортно быстро ходить/бегать. Одежду нужно корректировать по погоде. Но всегда имейте в запасе минимум один слой одежды на утепление (ветровка/флиски/терма). Если будет вероятность дождя, то можно взять накидку. Футболку надеваем из синтетики, не хлопок. Перчатки, легка шапочка. На ноги удобные, не стесняющие движений брюки или тайтсы.
 3. Небольшой рюкзачок для воды и ветровки
 4. Сидушку (кусоч туристического коврика) на которой можно сидеть в лесу на полянке.