

-
1. Рюкзачок для дневных выходов/выездов
 2. Обувь: кроссовки. Обязательны именно спортивные кроссовки!!! У них должна быть жёсткая, достаточно толстая рифлёная подошва. Рассмотрите вариант кроссовок Salomon или подобных. Лучше иметь кроссовки/ботинки именно для треккинга (они хорошо закрывают лодыжку)
 3. Одежда: 2-3 спортивных футболки, флисовая кофта, ветровка, мембранная ветровка на случай дождя (если есть, если нет-не покупайте специально, можно заменить дождевиком+обычной ветровкой), брюки в которых вы будете ходить по горам.
 4. Очки солнцезащитные
 5. Бутылочка для воды (можно просто взять на месте из под воды)
 6. Аптечка с необходимыми вам препаратами
 7. Страховка для выезжающих за рубеж на всё время поездки. Очень желательно расширение для активного отдыха.
 8. Загранпаспорт с действующей шенгенской визой
 9. Деньги (можно на карте или в швейцарских кронах наличными) в размере минимум 70 евро+сумму для питания. Если вы хотите готовить сами, то рассчитывайте минимум на 10 евро/день. Дальше уже все зависит от ваших предпочтений и рациона. Всегда можно поесть в кафе. Стоимость завтрака: около 10 евро, обеда: 20-25, ужина: 40-60