

---

**Одежда и обувь**

головной убор  
солнцезащитные очки  
ветровка, дождевик (желательно мембрана Gore-Tex)  
плащ-дождевик  
несколько футболок на смену  
свитер (лучше два тонких, чем один толстый)  
походные брюки 2 пары  
шорты, финки  
носки (несколько пар)  
треккинговые ботинки (разношенные!)  
сменная обувь (кроссовки, сандалии)  
купальник  
резиновые тапки, тапочки

**Прочее**

небольшой рюкзак (20-35 л.)  
треккинговые палки  
непромокаемая накидка на рюкзак  
термос  
личная аптечка (индивидуальные лекарства)  
средства личной гигиены  
солнцезащитный крем  
фотоаппарат с большой картой памяти  
зарядники для телефона и фотоаппарата