

Одежда и обувь

Головной убор (платок, панамы, кепка)

Футболка с длинным рукавом или рубашка с воротником, чтобы не обгореть

Кофта теплая из флиса, на высоте от 3000 м может быть холодно и идти дождь

Термобелье

Куртка ветрозащитная (болоневая, водостойкая, с капюшоном)

Брюки ходовые

Брюки ветрозащитные

Тапки легкие (ходить на привалах)

Кроссовки трекинговые или легкие, горные ботинки

2-3 пары носков

Перчатки хозяйственные ХБ

Накидка от дождя и накидка на рюкзак

Купальный костюм

Снаряжение и личные вещи

Спальный мешок (входит в стоимость, можно свой)

Рюкзак 50-70 л (синтетика, можно взять в аренду)

Трекинговые палки (по желанию)

Коврик туристический (входит в стоимость, можно свои)

КЛМН в мешочке (кружка, ложка, миска, нож)

Фонарик + запасные батарейки

Бутылка 0.5 л для воды

Зажигалка или спички в гермоупаковке

Мешки компрессионные для одежды (по желанию)

Часы

Ремнабор (нитки лавсан 100% №40-60, иглы, пластиковая фурнитура под рюкзак)

Средства защиты и гигиены

Очки с УФ защитой

Гигиенические принадлежности (зубная щетка, бритва, мыло, паста, туалетная бумага, полотенце)

Солнцезащитный крем (фактор защиты 25 и более)

Пластырь бактерицидный

Пластырь мозольный (моток)

Помада гигиеническая (от обветривания)

Лекарства от своих заболеваний (если такие имеются)