
Рюкзак для женщин не менее объёмом 70-80 л, для мужчин 80-90 л.
Коврик полиуретановый (если тур с холодными ночевками)
Полиэтиленовый мешок или гермомешок (вставляется внутрь рюкзака, для защиты от влаги)
Фонарь налобный
Очки солнцезащитные
Спальник — температурный режим в зависимости от времени года и места путешествия (если тур с холодными ночевками)
Ложка, кружка, ножик
Индивидуальная аптечка (не более 200гр. по весу)
Фотоаппарат
Термос или пластиковая бутылка
Нижнее белье — не менее 2-3 комплекта
Термобелье (комплект, в зависимости от времени года. Кофта + трико) — 1-2 шт
Кофта, флиски или т.п. 1-2 шт. (желательно из современных материалов)
Штормовой костюм - куртка + брюки.
Носки простые (или трекинговые) — 2-4 пары
Носки шерстяные (трекинговые, утепленные) — не менее 2 пары
Обувь 2 пары (утепленные ботинки + легкие тапки)
Шапочка теплая спортивная — 2 шт
Средства личной гигиены (зубная щетка и паста, туалетная бумага и др.)
Теплые рукавицы - 1 пара
Документы (паспорт, полис ОМС, ребенку- свидетельство о рождении)