

ОДЕЖДА И ОБУВЬ ДЛЯ ТРЕККИНГОВ:

Мембранная куртка (защита от дождя и ветра)
Треккинговые брюки (защита от дождя и ветра)
Треккинговые ботинки (или горные кроссовки с жесткой подошвой)
Термобелье (первый слой одежды): штаны + кофта
Флисовая кофта (второй слой одежды)
Термоноски для треккинга (2-3 пары)
Неопреновые носки (опционально, для бродов)
Флисовая шапка
Перчатки флисовые

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

Средства личной гигиены
Купальный костюм, полотенце (для термальных источников)
Рюкзак маленький для радиальных выходов (20 л) - для перекуса, воды, дождевика
Термос и/или ланчбокс (если будете брать перекус с собой)
Шлёпанцы/кроссы (для термальных источников)
Головной убор (кепка, бандана, бафф)
Личная аптечка
Солнцезащитный крем
Солнцезащитные очки

ОДЕЖДА ДЛЯ ДОРОГИ/ЛАГЕРЯ:

Джинсы
Футболки х/б
Толстовка/кофта/свитер
Пуховик или теплая куртка
Удобная обувь (кроссовки)
Шерстяные носки
Х/б носки
Нижнее белье