



Список вещей для путешествия

Документы

- Паспорт РФ
- Наличные деньги
- Банковская карта

Аксессуары

- Налобный или карманный фонарик
- Бутылочка для воды
- Солнцезащитные очки
- Треккинг будет проходить налегке, однако, если вы привыкли к ходьбе с треккинговыми палками, берите

Гигиена

- Предметы личной гигиены (можем захватить во Владике в магазин за шампунями, кондиционерами, гелями и прочим)
- Зубная паста, зубная щетка
- Солнцезащитный крем

Полотенце

Кемпинг

Спальный мешок (берем в аренду, если захотите, можете привезти свой)

Одежда

Легкая летняя одежда (футболки, шорты)

Кепка или панама от солнца

Легкая рубашка с длинным рукавом

Удобные брюки (для треккинга и прогулок повыше)

Флисовая кофта

Легкая непродуваемая куртка

Куртка потеплее (вечером у палатки может быть холодно (13-15 градусов), если с собой теплая флисовая кофта+термобелье+легкая курточка, можно без теплой)

Легкая шапка (в горах может быть сильный ветер)

Баф

Термобелье (любой слой под основные штанцы и флисовую кофту, могут быть просто лосины+футболка с длинным рукавом)

- Носки обычные (несколько пар на 7 дней) + носки для длительной ходьбы (треккинговые, чтобы мозоли не находить)
- Купальник, плавки

Обувь

- Кроссовки для длительной ходьбы
- Легкая летняя обувь
- Кроксы/сланцы/шлепки

Аптека (самые часто используемые препараты (аспирин, парацетамол, градусник и пр) будут в групповой аптечке)

- Лекарства, которые вы принимаете постоянно или знаете, что могут вам понадобиться
- Пантенол

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?