



Список вещей для путешествия

1. Документы

- 1.1 Паспорт РФ
- 1.2 Наличные деньги
- 1.3 Банковская карта

2. Аксессуары

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

3. Гигиена

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

3.4 Полотенце

4. Кемпинг

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

5. Одежда

5.1 Легкая летняя одежда (футболки, шорты)

5.2 Кепка или панама от солнца

5.3 Легкая рубашка с длинным рукавом

5.4 Удобные брюки (для треккинга и прогулок повыше)

5.5 Флисовая кофта

5.6 Легкая непродуваемая куртка

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

5.8 Легкая шапка (в горах может быть сильный ветер)

5.9 Баф

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

5.11 Носки обычные (несколько пар на 7 дней) + носки для длительной

ходьбы (треккинговые, чтобы мозоли не находить)

5.12 Купальник, плавки

6. Обувь

6.1 Кроссовки для длительной ходьбы

6.2 Легкая летняя обувь

6.3 Кроксы/сланцы/шлепки

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

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

7.2 Пантенол

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

как это убрать?