

## ПРИМЕРЕН СПИСЪК НА НЕОБХОДИМАТА ЛИЧНА ЕКИПИРОВКА:

1. Лична раница – 30-45 литра;
2. Туристически обувки и маратонки;
3. Туристическо яке и дъждобран;
4. Дълги туристически панталони;
5. Чорапи за смяна;
6. Шапка срещу слънце/дъжд;
7. Тънка памучна кърпа/шал – предпазва от силно слънце и комари;
8. Бански;
9. Джапанки;
10. Слънчеви очила;
11. Фенерче;
12. Швейцарско ножче;
13. Слънцезащитен крем;
14. Репеленти – по желание;
15. Щеки за ходене – по желание;
16. Личен съд за вода; **МНОГО ВАЖНО!!!**
17. Леки камери, фотоапарати и бинокли – по желание!
18. Дрехи за преобличане – тениски, ризи и др. по лична преценка!
19. Личен медицински пакет – лепенки за рани и мазоли, бинтове, витамини, хранителни добавки, предписани от лекар медикаменти и други лични медицински средства – по лична преценка и при необходимост!

Желателно е ако обувките и маратонки са новозакупени – да се пробват и носят поне няколко пъти преди използването им в похода!