

Примерный список необходимой личной экипировки:

- 1. Личный рюкзак – 30-45 л.**
- 2. Туристическая обувь и кроссовки.**
- 3. Туристическая куртка и плащ от дождя.**
- 4. Длинные туристические брюки.**
- 5. Носки для смены.**
- 6. Шляпа от солнца/дождя.**
- 7. Тонкая хлопковая ткань/шаль – оберегает от солнца и комаров.**
- 8. Купальник.**
- 9. Шлепанцы.**
- 10. Солнечные очки.**
- 11. Фонарик.**
- 12. Швейцарский армейский нож.**
- 13. Крем от солнца.**
- 14. Репелент – по собственному желанию.**
- 15. Палочки для ходьбы – по желанию.**
- 16. Личный сосуд для воды.**
- 17. Нетяжелые камеры и бинокли – по желанию.**
- 18. Одежда для переодевания – майки, кофточки и т.д. по личному усмотрению.**
- 19. Личный медицинский пакет – пластырь для ран и мозолей, бинт, витамины, пищевые добавки, медикаменты, выписаны врачом и другие личные медицинские средства – по личному суждению и необходимости.**

Желательно, если обувь или кроссовки новые – походить в них хотя бы несколько раз перед походом.