

Что взять с собой?

Одежда		
Ветрозащитные куртка или ветровка	1 штука	Желательна мембранная ткань, отталкивающая воду и позволяет дышать коже.
Плащ-дождевик	1-2 штуки	Лучше брать ПОНЧО
Треккинговые штаны	1 штука	Легкие ветро влагозащитные штаны, лучше из синтетики.
Флисовая кофта / толстовка	1 штука	Дополнительное утепление под куртку-ветровку. Для туров (мая, октябрь, ноябрь)
Футболка и Шорты	3 футболки, 1 шорты	Рекомендуем 1 футболка = 1 день. Или 1 платье = 1 день:)
Головной убор	2 штуки	Панама, кепка или бандана (одна вспотеет вскоре.. или мокрая стать может)
Купальник, полотенце	1-2 штуки	Есть возможность искупаться и позагорать
Носки	3 штуки	высокие, плотно облегающие ногу
Обувь		
Треккинговые кроссовки	1 штука	Если их нет и не хочется покупать, то можно взять кроссовки на толстой подошве с протектором.
Сандалии на липучках	1 штука	Удобны для дороги и для туристических маршрутов
Средства личной гигиены		
Солнцезащитный крем	1-2 штуки	С максимальным фактором защиты!
Умывальные принадлежности		Зубная щетка, зубная паста, ср-во для умывания, мыло
Личная аптечка		Аптечка от «любимых» болезней