

ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ, СНАРЯЖЕНИЕ

1. Штаны и шорты (иметь в запасе, если на улице теплая погода).
2. Кофта с длинным рукавом, рубашка (идти лучше в одежде с длинным рукавом так как руки быстро обгорают на солнце и местами тропа идет через густой подлесок где без длинного рукава руки будут поцарапаны).
3. Футболка.
4. Куртка-ветровка (с капюшоном), можно хорошую мембранную куртку (на случай ветреной погоды и дождя).
5. Носки х\б (2-3 пары).
6. Ходовая обувь (ботинки трековые 3х-сезонники, кроссовки, кеды, сандали...кому что по душе!)
7. Головной убор: шляпа с полями, кепка, бафф и т. д.
8. Рюкзак (с накидкой от дождя) – 25-30 литров.
9. Очки солнцезащитные
10. Трекинговые палки (желательно)
11. Кофта с длинным рукавом (флиска)
12. Фонарик
13. «Точка» - сидушка (такая штука для сидения на камнях, земле чтобы не простудить 5ю точку свою) продается и в МЕТРО, и в Спортмастере и т.д.
14. Полотенце
15. Крем от загара
16. Спрей от комаров и клещей.

Личные вещи

Для хождения по дому необходимы домашние тапочки!!!

- Средства личной гигиены (зубная щетка, паста, влажные салфетки, туалетная бумага)
- Личные лекарства (если они необходимы, на месте купить что-либо очень проблематично)
- Термос
- КЛМН (кружка – ложка – миска – нож).

Питание:

Еду в поезд и на первый завтрак берем из дома.

Питание в поездке централизованное, начинается с первого обеда. Готовим в порядке общественных дежурств, частично еда едет с нами, частично докупается по месту. График дежурств решится по месту. На кухне всегда будет чай/кофе.