

## Личное

1. Рюкзак
2. Спальник 0..+5
3. Пенка
4. Сидушка
5. Тапки-сланцы либо сандалии
6. Ветровка
7. Флиски
8. 3 футболки
9. Термобельё
10. Нижнее бельё по вкусу
11. 4 пары носков, одни из которых тёплые
12. Головные уборы (кепка и бандана)
13. Металлические кружка, миска, ложка
14. Ножик складной
15. Фонарик (опционально)
16. Бутылка 0,5 л под воду (пластик!)
17. Треккинговые палки (хотя бы одна пара на двоих)
18. Солнечные очки
19. Зубная щётка и паста (один тюбик на троих)
20. Туалетная бумага
21. Документы: ученический билет либо паспорт, согласие родителей для несовершеннолетних
22. Телефон, powerbank
23. Личные лекарственные средства, не входящие в общую аптечку.
24. Спрей от комаров и клещей.
25. Запасная обувь
26. Накомарник
27. Солнцезащитный крем SPF 50+ (тюбик на троих)