

Личное снаряжение

1. Спортивная обувь (кеды, кроссовки)
2. Резиновая обувь (сапоги, калоши)
3. Легкая удобная обувь (шлепки, сланцы, тапки)
4. Спортивный костюм
5. Плавки (для мальчиков) Купальник (для девочек)
6. Спортивные штаны (шорты, капри, бриджи)
7. Нижнее белье (на 7 дней похода)
8. Носки теплые (шерстяные на случай холода)
9. Носки х/б, простые (не менее 3-4 пары)
10. Майки, футболки (3-4 шт.)
11. Теплый свитер, джемпер, кофта.
12. Куртка, ветровка, плащ (на случай дождя и холода)
13. Спортивная шапка (на случай дождя и холода)
14. Спортивная кепка (от солнца)
15. Солнцезащитные очки
16. Фонарь и батарейки (на запас, по возможности)
17. Туалетные и гигиенические принадлежности (полотенца: для рук, ног, банное, зубная паста, зубная щетка, расческа, мыло в мыльнице, шампунь, туалетная бумага)
18. Одеяло или плед.
19. Дождевик