

Документы:

- Загранпаспорт
- Билеты на самолет
- Туристическая страховка

Личное снаряжение:

- Рюкзак. 40-60 литров
- Треккинговые палки

Одежда и обувь:

- Ботинки треккинговые/кроссовки
- Треккинговые штаны
- Треккинговая футболка с длинным рукавом
- Дождевик (самый легкий!)
- Флисовая куртка
- Бандана
- Шорты
- Футболки/носки/белье
- Головной убор от солнца

Разное:

- Вкладыш в спальный мешок
- Многоцветная фляга (не менее 1 литра!)
- Фонарик диодный на голову с запасом свечения не менее 12 часов
- Очки солнцезащитные
- Крем от Солнца, гигиеническая помада
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж